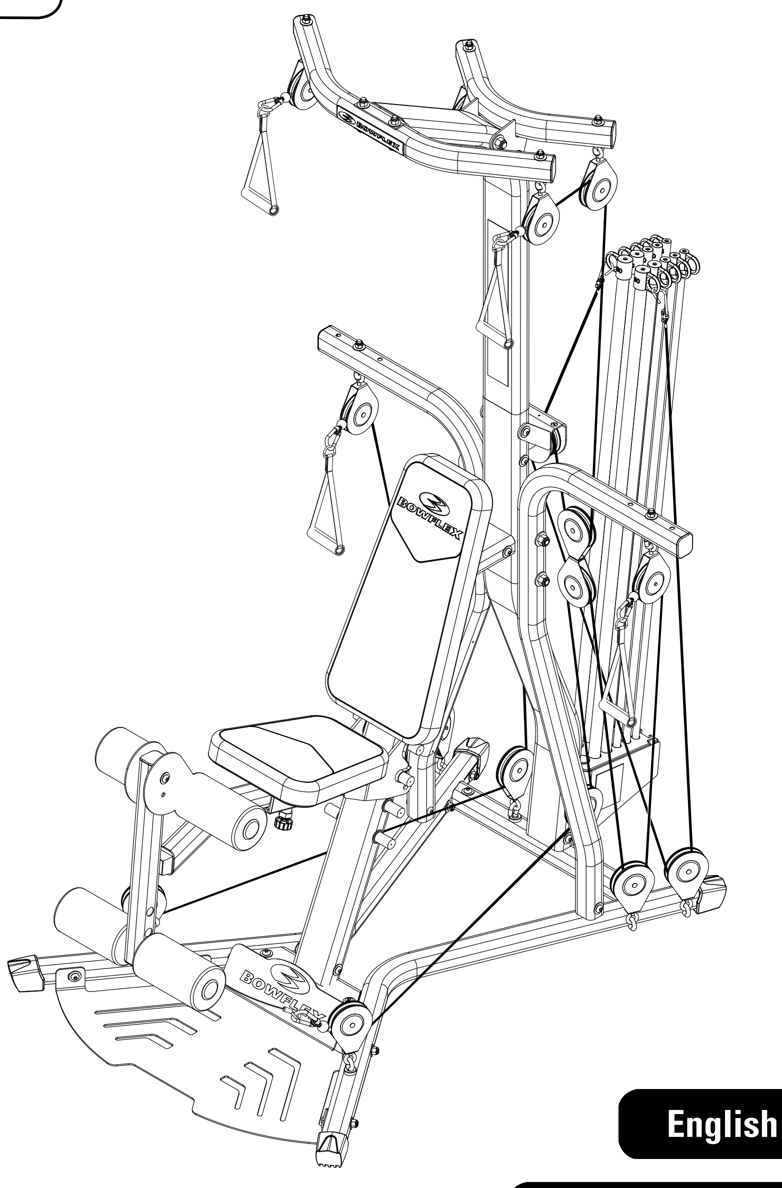
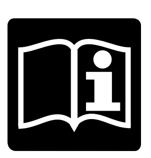


PR3000 Home Gym



Owner's Manual
Guide du propriétaire





English

Français Canadien

Table of Contents

Specifications

Physical Dimensions

Length (not in use) .... 63”(160cm)
Length (maximum in use) .... 76”(193cm)
Width (maximum in use) .... 86”(219cm)
Height .... 82”(208cm)
Weight .... 157 lbs. (71kg)
Box Weight .... 174 lbs. (79kg)
Box Dimensions .... 54”l x 28”w x 9”h (137cm x 71cm x 23cm)

Capacities

Maximum Weight Capacity .... 300 lbs. (158kg)

Patent Information: This product may be covered by US and Foreign Patents and Patents Pending. See Product for more information.

Important Safety Instructions

 This icon means a potentially hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury.

Before using this equipment, obey the following warnings

 Read and understand the complete Owner's Manual. Keep Owner's Manual for future reference.

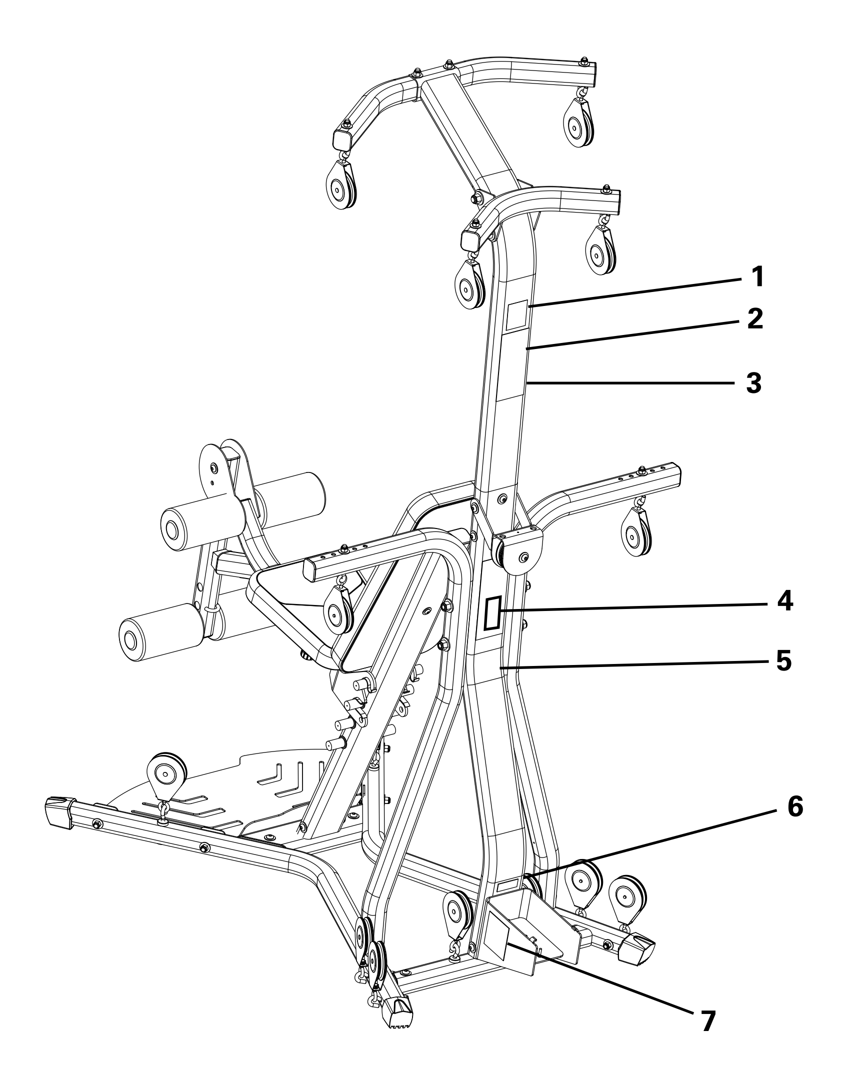
Read and understand all warnings on this machine. If at any time the Warning stickers become loose, unreadable or dislodged, contact Nautilus® Customer Service for replacement stickers.

- Keep children away from this machine. Monitor them closely when near the machine. Parts that move and appear dangerous to adults can appear safe to children.
- Consult a physician before you start an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again.
- Before each use, examine this machine for loose parts or signs of wear. Monitor all cables, pulleys and their connections. Contact Nautilus® Customer Service for repair information.
- Maximum user weight limit: 300 lb. (136 kg). Do not use if you are over this weight.
- This machine is for home use only.
- Do not wear loose clothing or jewelry. This machine contains moving parts.
- Always wear rubber soled athletic shoes when you use this machine. Do not use the machine with bare feet or only wearing socks.
- Set up and operate this machine on a solid, level, horizontal surface.
- Do not operate this machine outdoors or in moist or wet locations.
- Keep at least 36" (0.9m) on each side of the machine clear. This is the recommended safe distance for access and passage around and emergency dismounts from the machine. Keep third parties out of this space when machine is in use.
- Do not over exert yourself during exercise. Operate the machine in the manner described in this manual.
- Do not use Dumbbells or other weight equipment to incrementally increase the weight resistance. Use only the weight resistance that came with your gym.
- Correctly engage the Selector Hook to the Rod End.
- Correctly adjust and safely engage all Positional Adjustment Devices. Make sure that the Adjustment Devices do not hit the user.
- Keep clear of Power Rod® movement path during operation. Keep any bystanders clear of machine and Power Rod® movement path during operation.

Important Safety Instructions

Safety Warning Labels and Serial Number

Locate and read all safety warnings before operation. Replace any warning label if it is damaged, illegible, or missing. For replacement labels, call a Nautilus® Representative. Refer to the Contacts page at the back of this manual.



NOTE: Power Rod® Unit removed for clarity.

	Type	Description
1	WARNING	* Misuse or abuse of this equipment may lead to serious injury. * Keep children away and supervise teenagers using equipment. * Obtain, read and understand the owner's manual provided with this fitness equipment prior to use. * Replace this or any other warning label if damaged, illegible or missing.

Important Safety Instructions

	Type	Description
2	AVERTISSEMENT	• Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement pour ne pas vous infliger de graves blessures. • Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cette machine en tout temps. • Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire et avec tous les avertissements avant d'utiliser cette machine. • Remplacez toute étiquette d'avertissement endommagée, illisible ou manquante.
3	CAUTION	Before each use check all snap hooks, cables and pulleys for wear and proper function. Tighten all fasteners as necessary.
	MISE EN GARDE	Avant chaque utilisation, vérifiez le fonctionnement de tous les mousquetons, câbles et poulies. Serrez bien toutes les fixations au besoin.
	VORSICHT	Überprüfen Sie alle Karabinerhaken, Kabel und Rollen vor jeder Benutzung auf Abnutzungserscheinungen und Fehlfunktionen. Ziehen Sie alle Befestigungselemente ordnungsgemäß an.
	PRECAUCIÓN	Antes de cada uso, revise todos los cierres a presión, cables y poleas para asegurarse de que no estén desgastados y que funcionan correctamente. Apriete todos los sujetadores según sea necesario.
4	NOTICE	Engineered in the USA, Made in China
5	WARNING	The Maximum User Weight for this machine is 300 pounds (136 KG). This machine is for Home use only.
	WARNUNG	Das Maximale Belastungsgewicht für diese Maschine beträgt 136 kg. Dieses Gerät ist nur für die nutzung im Heimbereich fregegeben.
	AVERTISSEMENT	Le poids maximum de l'utilisateur pour cette machine est de 136 kg (300 liveres). Cet équipement est destiné à un usage privé uniquement.
	ADVERTENCIA	El peso máximo para el usario de esta Máquina es de 136 kg (300 libras). Este equipamiento sólo se puede utilizar en el hogar.
6	Serial Number	Record serial number on Contacts page at end of this manual.
7	CAUTION	At all times, stay out of the paths of moving rods.
	MISE EN GARDE	Restez toujours à l'écart des tiges mobiles.
	VORSICHT	Halten Sie stets Abstand zu beweglichen Stangen.
	PRECAUCIÓN	En todo momento, manténgase alejado del trayecto de las barras movibles.

Features and Use



Consult your physician before starting any exercise program.
If you have not exercised recently, are pregnant, have a heart condition, or any physical limitation, consult with your physician before you use your machine. If you experience tightness in your chest, an irregular heartbeat, shortness of breath, feel faint, lightheaded or dizzy, or have any pain, STOP and consult your physician immediately.

How Often Should You Exercise

- 3 times a week for 20 minutes each day.
- Schedule workouts in advance. Try to work out even when you don't want to.

What to Wear

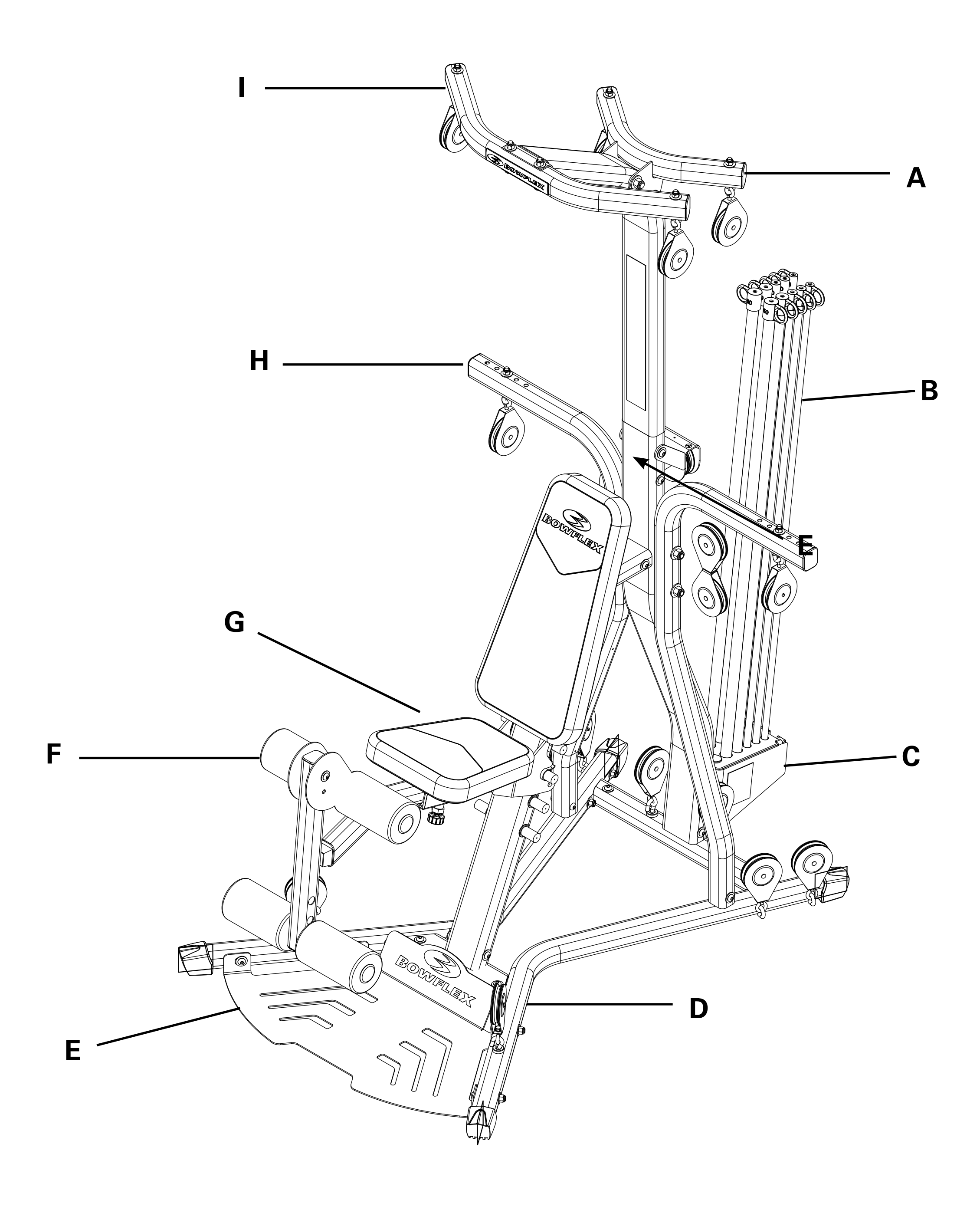
Wear rubber-soled athletic shoes. You will need the appropriate clothes for exercise that allow you to move freely.

Stretching

Stretch before starting your exercise session. Warm muscles respond better to exercises.

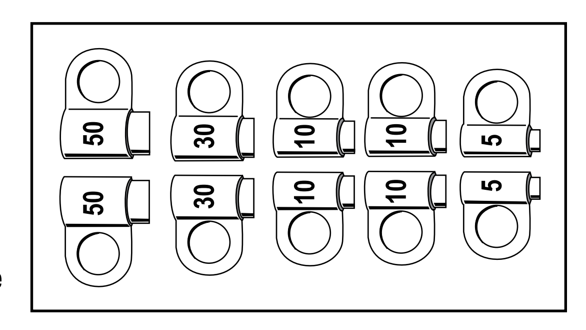
- Achilles Tendon and Calf - With both hands against a wall, place one foot behind you. Lean in toward the wall while keeping the rear leg straight and your heel on the ground. Repeat for the other leg.
- Quadriceps - Put your left hand on a wall or table for balance. Reach you right hand behind your back and grasp your right ankle, pull it gently toward your buttocks until you feel tension along the front of your thigh. Repeat on the other side.
- Hamstring - Stand on one leg and prop the other leg parallel to the ground on a stable cabinet or table top. Slide both hands toward the propped-up ankle as far as is comfortable. Repeat on other side.

Features and Use



A	Rear Lat Cross Bar	F	Leg Attachment
B	Power Rod® Unit	G	Seat Assembly
C	Rod Box	H	Chest Bar
D	Squat Pulley Frame	I	Lat Cross Bar with Pulleys
E	Standing Platform		

Features and Use



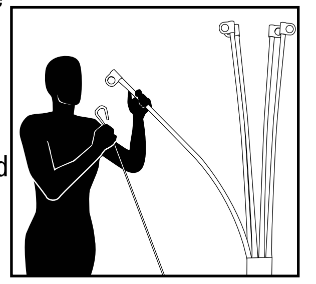
Power Rod® Resistance

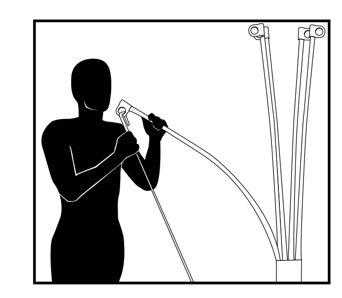
Power Rod® units are made from a special composite material. The rods are sheathed with a protective black rubber coating. Each rod is marked with its weight rating on the "Rod Cap".

Adjusting and Understanding the Resistance

The Bowflex® PR3000 home gym comes with 210 lbs. (95kg) of nominal resistance [one pair of 5 lb. (2.25kg) rods, two pair of 10 lb. (4.5kg) rods, one pair of 30 lb. (13.5kg) rods, and one pair of 50 lb. (22.5kg) rods].

Note: The actual resistance supplied by the rods can vary because of environmental conditions, such as temperature or humidity.





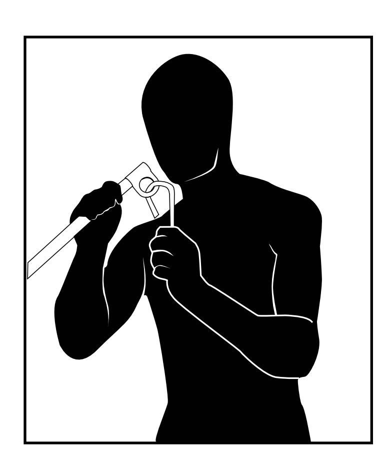
Connecting The Power Rod® Unit to the Cables

You may use one rod or several rods in combination, to create your desired resistance level. To hook multiple rods up to one cable, bend the closest rod toward the cable and place the cable hook through that rod cap. You can then hook up the next closest rod through the same cable hook. Hooking up the closest rod first prevents rods from crossing over the top of one another.

Safety



When connecting the Power Rod® unit to the cable hooks and disconnecting them, do not stand so that you are looking directly over the top of the rods. Stand off to the side, so that if a rod is accidentally released, you will not be struck by it.



Maintenance and Care of Your Bowflex® Home Gym

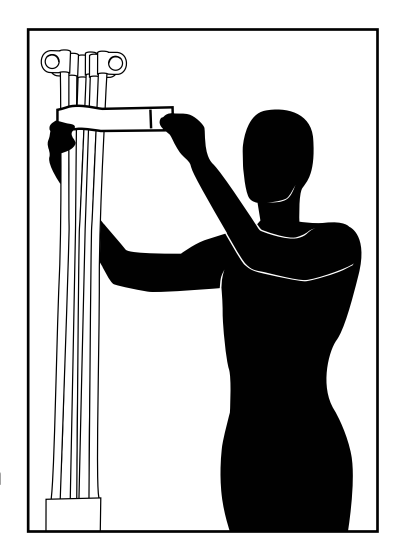
Inspect your machine for any worn or loose components prior to use. Tighten or replace any worn or loose components prior to use. Pay close attention to cables, or belts and their connections. Inspect all warning notices for legibility.



The safety and integrity designed into a machine can only be maintained when the equipment is regularly examined for damage and repaired. It is the sole responsibility of the owner to ensure that regular maintenance is performed. Worn or damaged components should be replaced immediately or the equipment removed from service until the repair is made. Only manufacturer supplied components should be used to maintain/repair the equipment.

Clean the bench with a non-abrasive household cleaner after each use. This will keep it looking new. Do not use automotive cleaner, which can make the bench too "slick".

If you have any questions regarding your Bowflex® home gym, call the Nautilus® Customer Service Department at 1-800-NAUTILUS (1-800-628-8458).





When You Are Not Using Your Home Gym

Disconnect the cables from the Power Rod® unit when your are not using your home gym. Use the rod binding strap included with your machine to bind all the rods together at the top. You can also place your cables and grips through the strap to keep them out of the way. Leaving the rods and cables under tension could cause injury if a rod were inadvertantly released.



Keep the cables and Power Rod® units bound with the rod binding strap when not in operation.

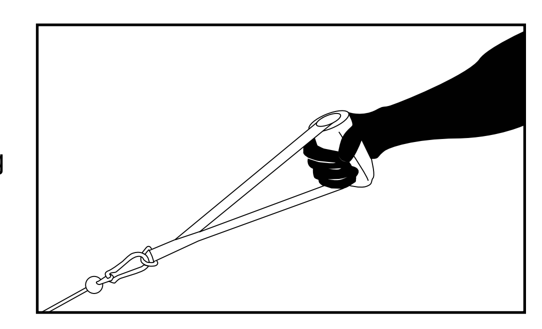
Features and Use

Accessories and Equipment

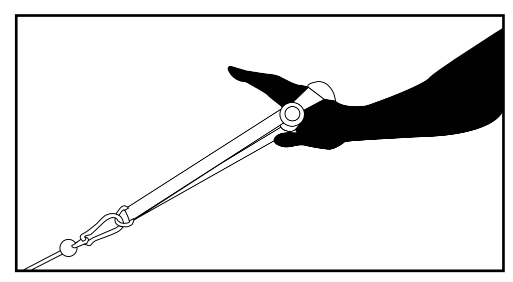
 Always inspect for wear prior to use.

Handgrips

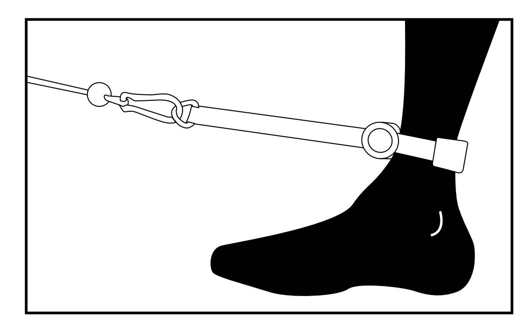
After fitting the handgrips firmly to your hand, ankle, or wrist, attach the pulley cable clips to the D-rings on the handgrips to attach them to the cables.



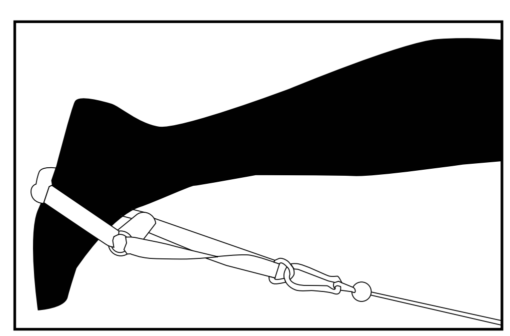
Standard Grip: Grasp the grip and cuff together to form a grip without inserting your hand through the cuff portion. Most of the exercises you perform utilize this grip. The Standard Grip also is used for Hammer Grip exercises, when you need to hold the Handgrip vertically for greater wrist support.



Hand Cuff Grip: Slip your hand through the cuff portion of the grip so that the foam pad rests on the back of your hand. Then grasp the remainder of the grip that is sitting in your palm. This method of gripping is great for exercises like front shoulder raises or any exercise where your palm is facing down.



Ankle Cuff Grip: The cuff opening can be made larger to accommodate the ankle. Place your hand in the cuff and slide it away from the grip. Insert your foot or ankle and tighten by sliding the grip back toward the cuff.



Foot Grip: Slip your foot through the cuff of the handle and slide the foam grip against the top of your foot.

Shoulder Grip: Spread open the cuff and slide the grip up your arm, tightening the grip around your shoulder by pulling the handle toward the cuff.

Additional Accessories

For additional accessories for your home gym, contact Nautilus at 1-800-NAUTILUS (1-800-628-8458) or www.bowflex.com.

Workouts

Define Your Goals

It is important to define your goals before you begin your workout routine. The following fitness guidelines will help you define your goals and choose your fitness program.

Muscle Strength is the maximum force that you can exert against resistance at one time. Your muscle strength comes into play when you pick up a heavy bag of groceries or lift a small child. It is developed when a localized muscle is worked both positively (concentric) and negatively (eccentric) at a resistance—great enough so you can perform only five to eight repetitions of the exercise before the muscle fails. Each set of repetitions is followed by a rest interval that typically runs three times longer than the set. Later, between exercise sessions, the muscle overcompensates for the stress and usually increases in both strength and size.

Muscle Endurance is the ability to perform repeated contractions. It comes into play when you cross-country ski or work on your feet all day. Endurance training addresses the slow twitch, endurance muscle fibers, which depend on oxygen for energy. To develop muscle endurance, use low resistance and high repetitions about 15-20 repetitions in each set, three sets to each exercise, working the muscle only to fatigue.

Muscle Power is the combination of strength and speed of the muscular contraction. This is often misinterpreted as; a) being directly associated with certain skill or sport and/or; b) meaning that you must move fast. Load is actually a more important factor than speed when attempting to improve power. When training to achieve muscular power, pick a resistance that fatigues you in the 3-5 repetition range. When performing these reps, it is more important to think of contracting the muscles faster rather than attempting to move faster. Performing sport simulation exercises usually results in a deterioration of the motor pattern or skill. The biomechanically sound method of improving power in your sport is to train for power using the correct joint movements, as described in this manual. Then practice the skill associated with your sport, learning to apply this newly achieved power.

Body Composition is the ratio of fat weight (fat) to lean weight (muscles, bones and tissue). As you age, the ratio shifts. The fat weight increases and the lean weight decreases. Training for muscle strength will generally increase muscle size and aerobic conditioning will help burn extra calories. Performing these two forms of exercise, either at different times or together, will create the greatest changes in body fat weight. Balanced Strength and alignment are the result of equal strength developed in all parts of the body. It comes into play in your standing and sitting posture, and in your ability to perform just about any activity safely and effectively. An over-development of the back will round the shoulders, weak or stretched abdominals can cause lower back pain. You want a balance of muscle strength in front and back. In addition, you need a balance of strength between your middle, lower, and upper body.

Flexibility is the ability of a muscle or group of muscles to move the joint through a full range of motion. Flexibility comes into play when you execute an overhand serve or stretch for the top shelf in the kitchen. It is a cooperative movement of opposite muscle groups. When a muscle contracts, its opposite muscle group must relax for the action to occur. Increased flexibility means an increased range of motion, made possibly by this simultaneous contracting and relaxing. Good flexibility is important in protecting the body from injury and can be achieved through the balanced strength training programs that are included in this manual.

Cardiovascular Endurance is the ability of the heart and lungs to supply oxygen and nutrients to exercising muscles over an extended period of time. It comes into play when you jog a mile or ride a bike. It is a critical component of overall fitness and health.

Workouts

Design Your Own Program

You may want to design your own personal program specifically geared to your goals and lifestyle. Designing a program is easy by following the guidelines below.

Understand fitness and its components

Improperly designed programs can be dangerous. Take some time to review this manual as well as other fitness guides.

Know your current fitness level

Before you start any fitness program you should consult a physician who will help you determine your current abilities.

Identify your goals

Goals are critical to choosing and designing an exercise program that fits and enhances your lifestyle, but so is strategy. It's important not to rush the process and try to accomplish too much too soon. That will lead to setbacks and discouragement. Instead, set a series of smaller achievable goals.

Select complementary exercises

Be sure to pair exercises that address compound joint movements and single joint movements. In addition, select exercises that address complementary muscle groups.

Put first things first

During each session, first work muscle groups that need the most training.

Remember your cardiovascular component

Any fitness program must contain a cardiovascular fitness component to be complete. So complement your resistance training with aerobic exercise such as walking, running, or bicycling.

Training variables

When designing your own program there are several variables that, when mixed properly, will equal the right fitness formula for you. In order to find out the best formula, you must experiment with several combinations of variables.

The variables are as follows

- **Training Frequency:** The number of times you train per week. We recommend daily activity but not daily training of the same muscle group.
- **Training Intensity:** The amount of resistance used during your repetition.
- **Training Volume:** The number of repetitions and sets performed.
- **Rest Intervals:** The time you rest between sets and the time you rest between workouts.

Once you've established a base of fitness, follow these basic principles

- **Isolate Muscle Groups:** Focus work on specific muscle groups.
- **Progressive Loading:** The gradual systematic increase of repetitions, resistance and exercise period.

Working Out

A good pre-workout mental routine is to sit and relax, so that you can focus on what you are about to do and think about achieving your end goal.

Warming Up

We recommend that you warm up by doing light stretching and performing light exercises on the Bowflex® home gym.

Cooling Down

An essential part of the exercise routine is the cool down. Gradually reduce the level of exercise intensity so that blood does not accumulate in one muscle group, but continues to circulate at a decreasing rate. Remember to gradually move yourself into a relaxed state.

Breathing

Breathing in or out during the actual performance is not dependent upon the direction of air flow relative to exertion. It is, in fact, a mechanical process that changes the position of your spine as your rib cage moves. Here are some tips for breathing:

1. Be cautious when you are concentrating or exerting effort. This is when you will probably hold your breath. Do not hold your breath. Do not exaggerate breathing. Depth of inhalation and exhalation should be natural for the situation.
2. Allow breathing to occur naturally, do not force it.

Workouts

20 Minute Better Body Workout

Frequency: 3 days per week (M-W-F)
Time: 20 minutes

Start by performing one set of each exercise. Warm up with a light resistance that you can perform easily for 5–10 reps without fatigue. Focus on practicing and learning your technique before increasing the resistance. Then move to a more challenging resistance that you can perform no less than 10 reps and no more than 15 reps. As you become stronger, you can advance to two sets for each exercise. Complete all sets of each exercise before moving on to the next one. Rest 30 to 45 seconds between sets. Move slowly on each rep. Use a pace that would allow you to stop the movement instantly at any point in the rep. Count three seconds up and three seconds down and work to fatigue during each set.

Body Part	Exercise	Sets	Reps
Chest	Bench Press	1-2	10-15
Back	Narrow Pulldowns with Handgrips	1-2	10-15
Shoulders	Crossover High Rear Delt Rows	1-2	10-15
Arms	Seated Biceps Curl	1-2	10-15
	Triceps Pushdown	1-2	10-15
Legs	Leg Extension	1-2	10-15
	Standing Hip Extension	1-2	10-15
Trunk	Trunk Rotation	1-2	10-15
	Seated Abdominal Crunch	1-2	10-15

Advanced General Conditioning

Frequency: 3 days per week (M-W-F)
Time: 20 minutes

When you are proficient in performing the exercise techniques of the above workout and are no longer realizing results, or have become just plain bored, it is time to change your program. You can increase your training with this "split system" routine that works opposing muscle groups on different days. To do this, you will increase your resistance when you can perform 12 reps perfectly, and you will increase your volume by performing more sets and more exercises. Move slowly on each rep. Use a pace that would allow you to stop the movement instantly at any point in the rep. Count three seconds up and three seconds down and work to fatigue during each set.

Days 1 & 3

Body Part	Exercise	Sets	Reps
Chest	Bench Press	1-3	10-12
Shoulders	Seated Shoulder Press	1-3	10-12
Arms	Triceps Pushdown	1-3	10-12
	Seated Biceps Curl	1-3	10-12
Legs	Leg Extension	1-3	10-12
	Squat	1-3	10-12

Workouts

Days 2 & 4

Body Part	Exercise	Sets	Reps
Back	Reverse Grip Pulldown with Handgrips	1-3	10-12
	Narrow Pulldowns with Handgrips	1-3	10-12
Shoulders	Crossover High Rear Delt Rows	1-3	10-12
Arms	Seated Biceps Curl	1-3	10-12
	Triceps Pushdown	1-3	10-12
Trunk	Trunk Rotation	1-3	10-12
	Seated Abdominal Crunch	1-3	10-12

20 Minute Upper/Lower Body

Frequency: 4 days per week (M-T-Th-F)
Time: 20 minutes

This program provides a quick and effective workout that combines muscle conditioning with some cardiovascular benefits. Perform this routine when you are limited in time or just want a variation to your normal routine. Perform this program training 2 days, resting 1 to 2. Perform all exercises to near failure, stopping at the point that your technique starts to deteriorate. Rest only 20-30 seconds between sets. As you get stronger, increase the number of sets you perform. Move slowly on each rep. Use a pace that would allow you to stop the movement instantly at any point in the rep. Count three seconds up and three seconds down.

Days 1 & 3

Body Part	Exercise	Sets	Reps
Chest	Bench Press	1-3	12-15
Back	Stiff Arm Pulldowns	1-3	12-15
Shoulders	Crossover High Rear Delt Rows	1-3	12-15
Arms	Seated Biceps Curl	1-3	12-15
	Triceps Extension	1-3	12-15

Days 2 & 4

Body Part	Exercise	Sets	Reps
Legs	Leg Extension	1-3	12-15
	Squat	1-3	12-15
	Standing Hip Extension	1-3	12-15
	Standing Hip Abduction	1-3	12-15
Trunk	Trunk Rotation	1-3	10-12
	Seated Abdominal Crunch	1-3	10-12

Workouts

Body Building

Frequency: 3 days on, 1 day off (Day 6)
Time: 45-60 minutes

Body building requires focused concentration and dedication to training, as well as proper eating habits. Train each muscle group to fatigue before moving on to the next exercise. Do not neglect any muscle group. If needed, include an aerobic activity to increase your caloric expenditure and help to reduce your body fat levels to achieve a defined muscular look. Rest 30-60 seconds between each set and exercise. Focus on proper form. Tighten the muscle before you move, squeeze the muscle as you move, cramp the muscle at the point of full contraction, and resist the movement as you lower the weight. Move slowly on each rep. Use a pace that would allow you to stop the movement instantly at any point in the rep. Count three seconds up and three seconds down and work to fatigue during each set.

Days 1 & 3

Body Part	Exercise	Sets	Reps
Chest	Bench Press	2-4	8-12
	Incline Bench Press	2-4	8-12
Shoulders	Seated Shoulder Press	2-4	8-12
	Crossover High Rear Delt Rows	2-4	8-12
	Lateral Shoulder Raise	2-4	8-12
	Shoulder Shrug	2-4	8-12

Days 2 & 4

Body Part	Exercise	Sets	Reps
Back	Stiff Arm Pulldowns	2-4	8-12
	Narrow Pulldowns with Handgrips	2-4	8-12
Arms	Seated Biceps Curl	2-4	8-12
	Triceps Kickback	2-4	8-12
	Triceps Pushdown	2-4	8-12
	Triceps Extension	2-4	8-12

Days 5 & 7

Body Part	Exercise	Sets	Reps
Legs	Squat	2-4	8-12
	Leg Extension	2-4	8-12
	Standing Hip Extension	2-4	8-12
	Standing Leg Kickback	2-4	8-12
Trunk	Trunk Rotation	2-4	8-12
	Seated Abdominal Crunch	2-4	8-12

Workouts

Circuit Training - Anaerobic/Cardiovascular

Frequency: 3 days on, 1 day off (Day 6)
Time: 20-45 minutes

Circuit training is a great way to achieve the benefits of strength training and cardiovascular training in one quick, challenging routine. The idea is to move quickly from exercise to exercise, taking only as much rest between sets as it takes to set up the next exercise (less than 20 seconds). One circuit equals one set of each exercise. Initially, start with completing one round of Circuit 1. Then add an additional round of the same circuit. Once you reach three rounds of Circuit 1, add one round of Circuit 2. Add additional rounds of Circuit 2 as your fitness level increases. Repeat the process with Circuit 3. Do not let your heart rate exceed 220, minus your resting heart rate. Perform each rep of each exercise slowly. Count three seconds up and three seconds down.

Days 1 & 3

Body Part	Exercise	Reps
Chest	Bench Press	8-12
Legs	Squat	8-12
Back	Stiff Arm Pulldowns	8-12
Legs	Standing Hip Extension	8-12
Trunk	Seated Abdominal Crunch	8-12

Days 2 & 4

Body Part	Exercise	Reps
Shoulders	Seated Shoulder Press	8-12
Legs	Leg Extension	8-12
Back	Narrow Pulldowns with Handgrips	8-12
Trunk	Seated Abdominal Crunch	8-12
Arms	Seated Biceps Curl	8-12

Days 5 & 7

Body Part	Exercise	Reps
Shoulders	Shoulder Shrug	8-12
Arms	Triceps Pushdown	8-12
Legs	Standing Hip Adduction	8-12
Trunk	Trunk Rotation	8-12

Workouts

True Aerobic Circuit Training

Frequency: 2-3 times per week
Time: 20-60 minutes

Circuit training is a great way to achieve the benefits of strength training and cardiovascular training in one quick, challenging routine. By returning to an aerobic exercise between each set you are increasing your aerobic capacity, endurance and burning fat as energy. The idea is to move quickly from exercise to exercise, taking only as much rest between sets as it takes to set up the next exercise (less than 20 seconds). One circuit equals one set of each exercise. Initially, start with completing one round of Circuit 1. Then add an additional round of the same circuit. Once you reach three rounds of Circuit 1, add one round of Circuit 2. Add additional rounds of Circuit 2 as your fitness level increases. Do not let your heart rate exceed 220 minus your resting heart rate. Perform each rep of each exercise slowly and with perfect technique. Count three seconds up and three seconds down.

Any type of aerobic exercise can be used for this routine. Some examples are: jumping jacks, jogging in place, or stair climbing.

Circuit 1

Body Part	Exercise	Reps
Chest	Bench Press	8-12
Aerobic Exercise	30-60 Seconds	
Legs	Squat	8-12
Aerobic Exercise	30-60 Seconds	
Back	Narrow Pulldowns with Handgrips	8-12
Aerobic Exercise	30-60 Seconds	
Legs	Standing Hip Abduction	8-12
Aerobic Exercise	30-60 Seconds	
Trunk	Seated Abdominal Crunch	8-12
Aerobic Excercise	30-60 Seconds	

Circuit 2

Body Part	Exercise	Reps
Shoulders	Seated Shoulder Press	8-12
Aerobic Exercise	30-60 Seconds	
Legs	Leg Extension	8-12
Aerobic Exercise	30-60 Seconds	
Back	Stiff Arm Pulldowns	8-12
Aerobic Exercise	30-60 Seconds	
Trunk	Seated Abdominal Crunch	8-12
Aerobic Exercise	30-60 Seconds	
Arms	Seated Biceps Curl	8-12

Workouts

Strength Training

Frequency: 3 days per week (M-W-F)
Time: 45-60 minutes

This program is designed to emphasize overall strength development. This is an advanced routine to be used only after you have progressed from the advanced general conditioning routine and only after you have perfected your exercise techniques. Work each set to near exhaustion. If you can perform more than 5 to 8 reps, you should increase your resistance 5 lbs and decrease your reps to 5. Rest 60–120 seconds between each set and exercise. Focus on proper form. Tighten the muscle before you move, squeeze the muscle as you move, cramp the muscle at the point of full contraction, and resist the movement as you lower the weight. Move slowly on each rep. Use a pace that would allow you to stop the movement instantly at any point in the rep. Count two seconds up and four seconds down and work to fatigue during each set.

Day 1

Body Part	Exercise	Sets	Reps
Chest	Bench Press	2-4	5-8
	Decline Bench Press	2-4	5-8
Shoulders	Seated Shoulder Press	2-4	5-8
	Lateral Shoulder Raise	2-4	5-8
	Shoulder Shrug	2-4	5-8

Day 2

Body Part	Exercise	Sets	Reps
Back	Reverse Grip Pulldown with Handgrips	2-4	5-8
	Narrow Pulldowns with Handgrips	2-4	5-8
Arms	Seated Biceps Curl	2-4	5-8
	Triceps Kickback	2-4	5-8
	Triceps Pushdown	2-4	5-8
	Triceps Extension	2-4	5-8

Day 3

Body Part	Exercise	Sets	Reps
Legs	Squat	2-4	5-8
	Leg Extension	2-4	5-8
	Standing Hip Extension	2-4	5-8
	Standing Hip Abduction	2-4	5-8
Trunk	Trunk Rotation	2-4	5-8
	Seated Abdominal Crunch	2-4	5-8

Exercises



Keep your body weight centered on the machine, seat or base frame platform while exercising.

When using the machine for standing leg exercises, always hold the Lat Tower of the machine for stability.

All exercises in this manual are based on the calibrated resistance and capacity levels of this machine. Only exercises included in this manual or in written materials authorized and supplied by Bowflex® are recommended for operation with this machine.

Exercises

Chest Exercises

Bench Press - Shoulder Horizontal Adduction (and elbow extension)

Muscles Worked

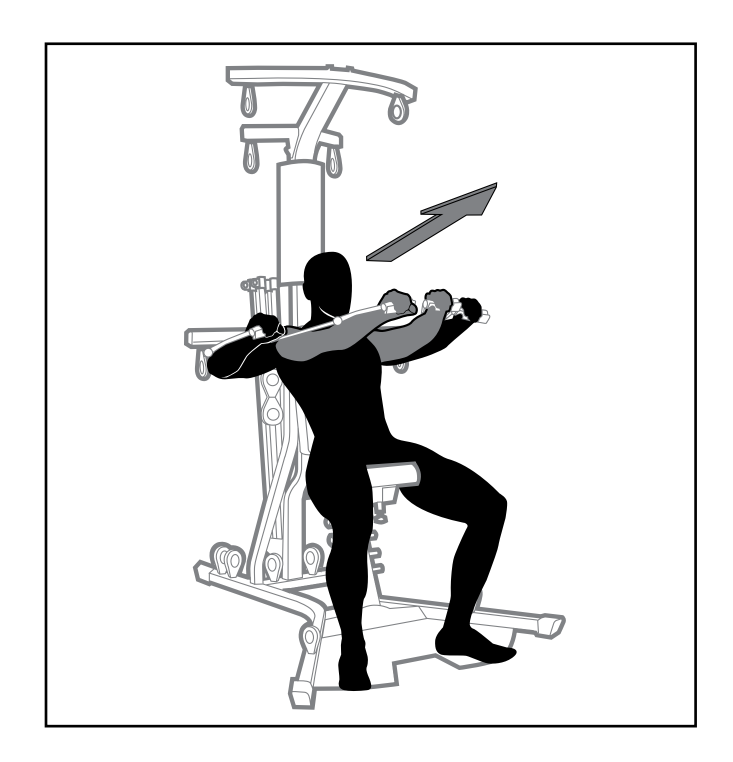
Pectoralis Major, Deltoids, Triceps

Machine Set-Up

- Seated - facing outward
- Chest Bar
- Leg extension removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Maintain a 90° angle between your upper arms and torso throughout the motion.
- Keep your chest muscles tightened.
- Limit and control your range of motion
- Keep your knees bent, feet on the Platform and head back against the Seat Back Pad.
- Keep your elbows in front of your shoulders.
- Keep your shoulder blades pinched together and maintain good spinal alignment.



Decline Bench Press - Shoulder Horizontal Adduction (and elbow extension)

Muscles Worked

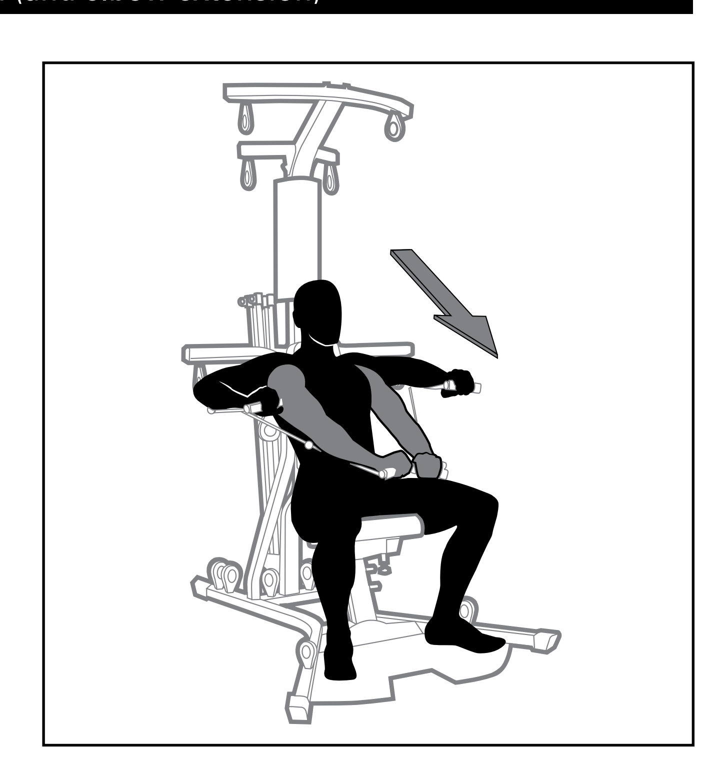
Pectoralis Major, Deltoids, Triceps

Machine Set-Up

- Seated - facing outward
- Chest Bar
- Leg extension removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

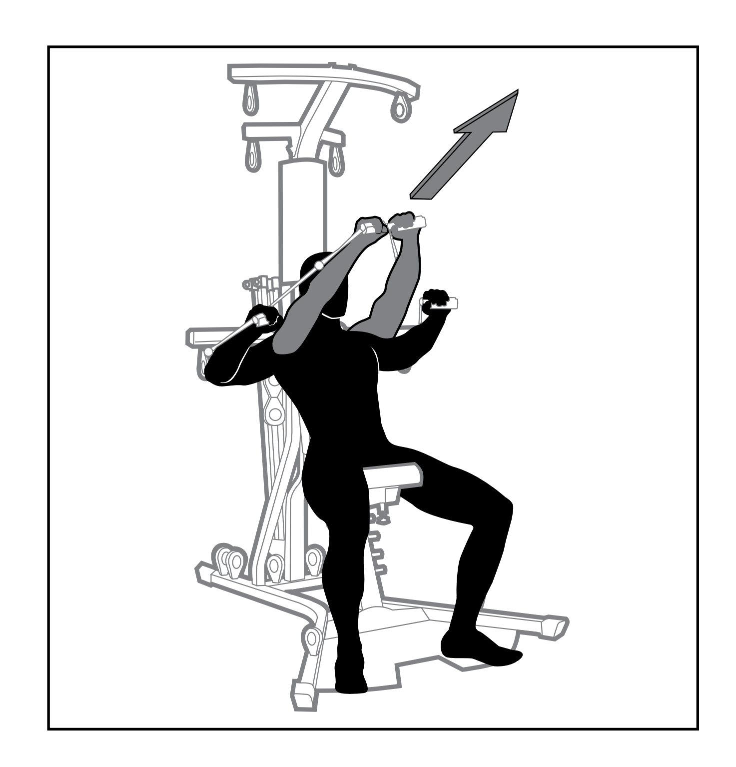
- Maintain a 90° angle between your upper arms and torso at the start of the motion, and slightly less than 90° at the finish.
- Keep your knees bent, feet on the Platform and head back against the Seat Back Pad.
- Do not let your elbows travel behind your shoulders.
- Keep your shoulder blades pinched together and maintain good spinal alignment.



Exercises

Chest Exercises

Incline Bench Press - Shoulder Horizontal Adduction (and elbow extension)



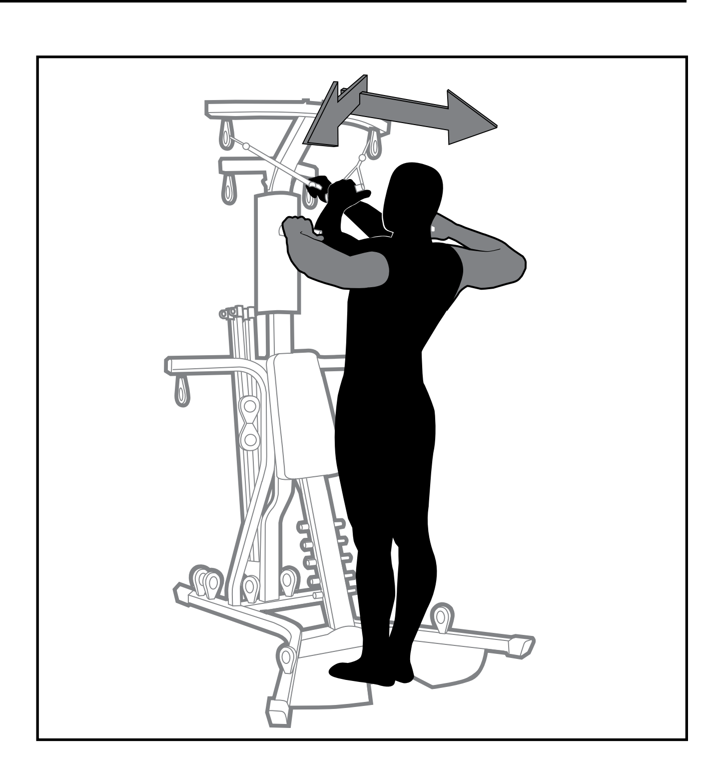
Muscles Worked
Pectoralis Major, Deltoids, Triceps

Machine Set-Up
- Seated - facing outward
- Chest Bar
- Leg extension removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips
- Maintain a 90° angle between your upper arms and torso at the start of the motion, and slightly less than 90° at the finish.
- Keep your knees bent, feet on the Platform and head back against the Seat Back Pad.
- Do not let your elbows travel behind your shoulders.
- Keep your shoulder blades pinched together and maintain good spinal alignment.

Shoulder Exercises

Crossover High Rear Delt Rows



Muscles Worked
Anterior and Middle Deltoids

Machine Set-Up
- Standing-facing Power Rod® unit
- Front Lat Cross Bar
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips
- Maintain a 90° angle between your upper arms and torso during the motion.
- Keep your shoulder blades pinched together, abdominals tight, and maintain good spinal alignment.
- Keep your chest lifted throughout the exercise.

Exercises

Shoulder Exercises

Seated Shoulder Press - Shoulder Adduction (and elbow extension)

Muscles Worked
Front Deltoids, Upper Trapezius, Triceps

Machine Set-Up
- Seated - facing outward
- Center Cross Bar
- Leg extension removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips
- Lift your chest, keep your knees bent and your feet on the Standing Platform.
- Do not increase the arch in your lower back as you raise your arms. Keep your spine steady and tight.
- Keep your abdominals tight and maintain good spinal alignment.

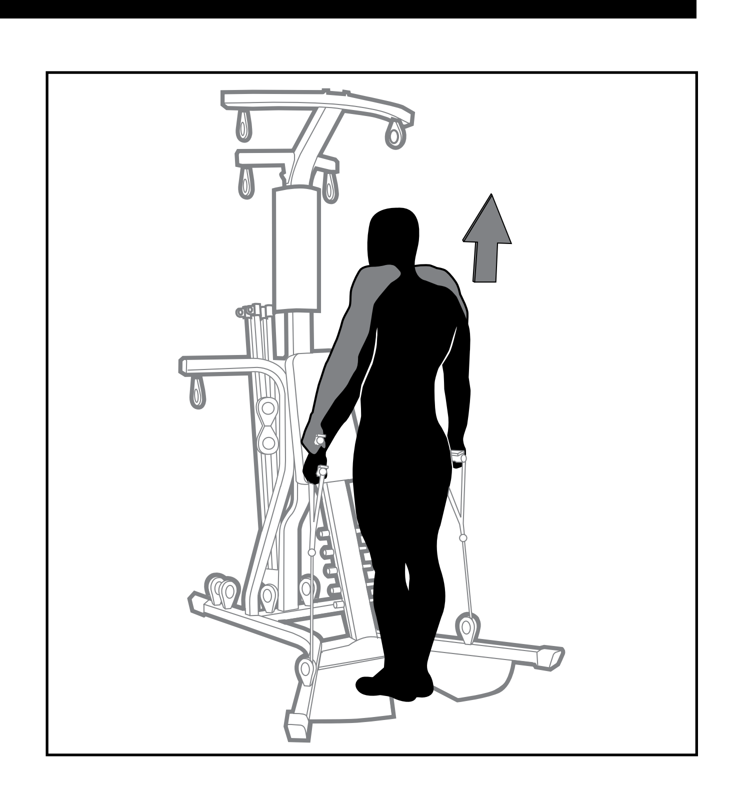


Shoulder Shrug

Muscles Worked
Upper Trapezius

Machine Set-Up
- Standing - facing Power Rod® unit
- Squat Pulley Frame
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

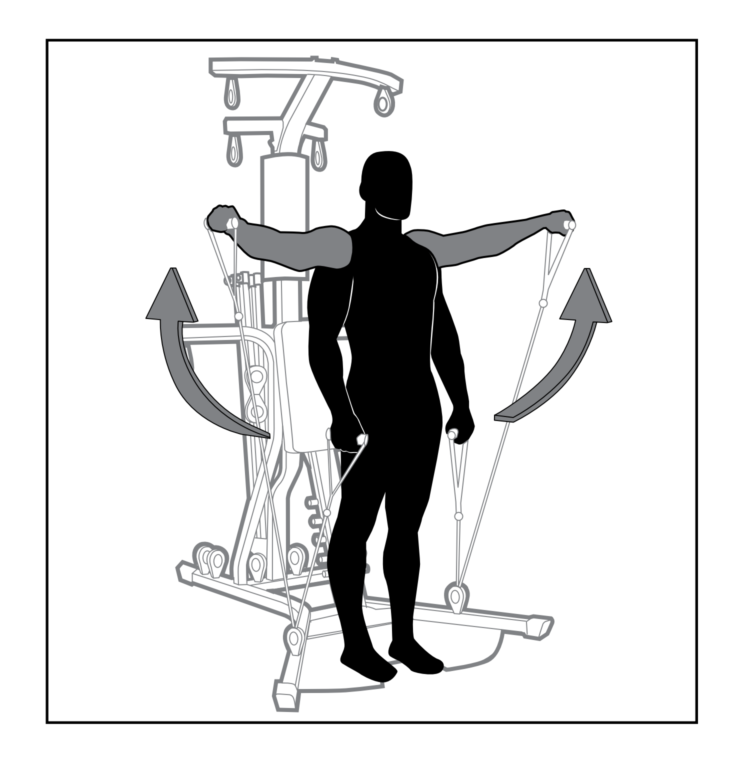
Success Tips
- Keep your abdominals tight and maintain good spinal alignment.
- Do not bend your neck.
- Raise your shoulders evenly.
- For variation, perform this exercise bent slightly at the hips.



Exercises

Shoulder Exercises

Lateral Shoulder Raise



Muscles Worked

Middle Deltoids, Supraspinatus, Upper Trapezius

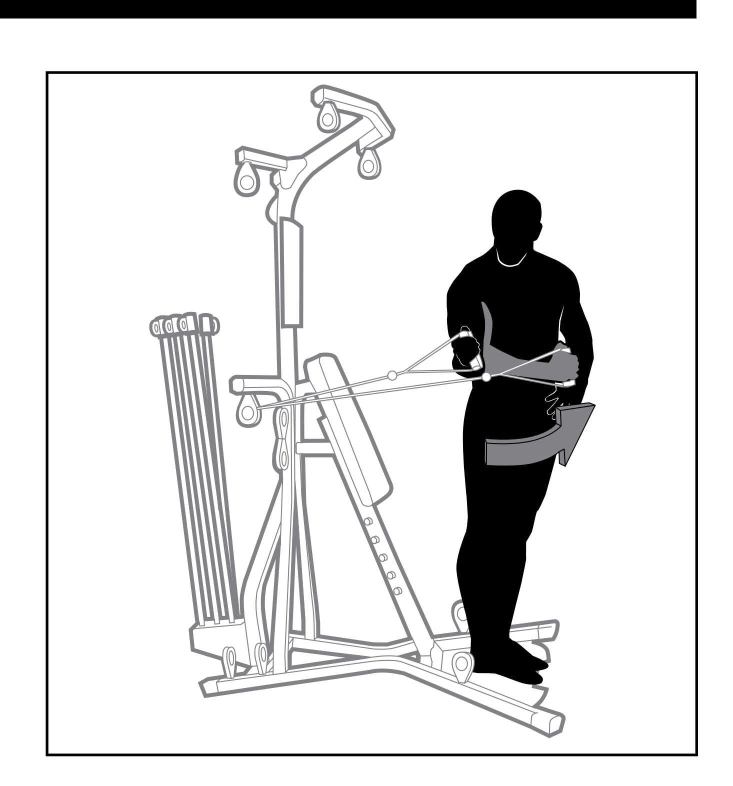
Machine Set-Up

- Standing - facing outward
- Squat Pulley Frame
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Elevate your shoulders slightly toward the back of your head.
- Maintain good spinal alignment and bend forward slightly from your hips.
- Do not swing your arms upward or move your trunk during this exercise.
- Lift your chest, keep your knees bent and your feet on the Standing Platform.

Shoulder Rotator Cuff - (Internal)



Muscles Worked

Subscapularis

Machine Set-Up

- Standing - facing left or right
- Chest Bar
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Lift your chest, keep your knees bent and your feet on the Standing Platform.
- Keep your spine aligned and a slight arch in your back.
- Maintain a 90° angle between your forearms and your torso throughout the exercise.
- Do not rotate your spine to get additional range of motion.

Exercises

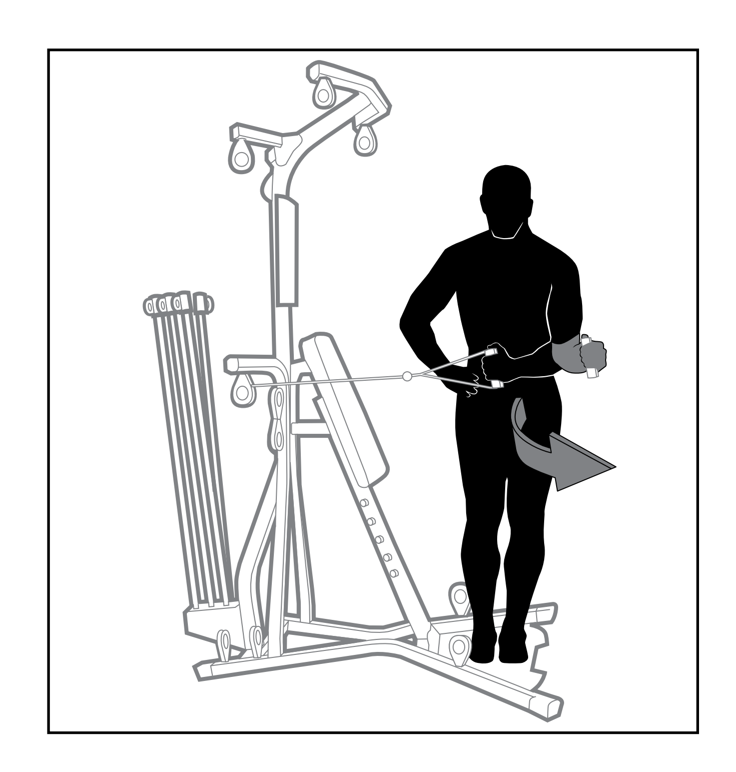
Shoulder Exercises

Shoulder Rotator Cuff - (External)

Muscles Worked
Infraspinatus, Teres Minor

Machine Set-Up
- Standing - facing left or right
- Chest Bar
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips
- Lift your chest, keep your knees bent and your feet on the Standing Platform.
- Keep your spine aligned and a slight arch in your back.
- Maintain a 90° angle between your forearms and your torso throughout the exercise.
- Do not rotate your spine to get additional range of motion.



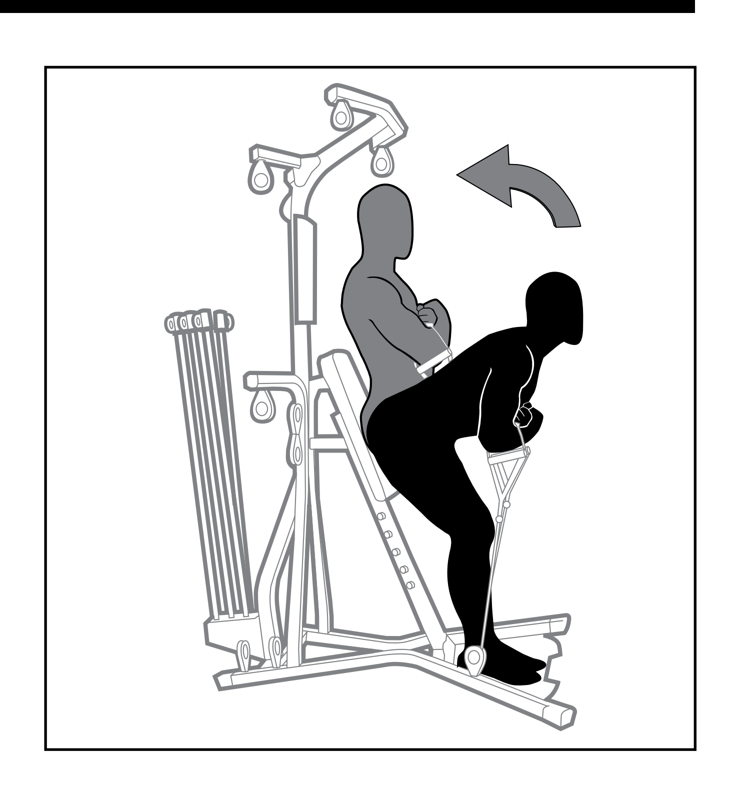
Back Exercises

Standing Low Back Extension

Muscles Worked
Lower Trapezius, Erector Spinae, Gluteus Maximus

Machine Set-Up
- Standing - facing outward
- Squat Pulley Frame
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips
- Lift your chest, keep your knees bent and your feet on the Standing Platform.
- Pinch your shoulder blades together.
- Keep your spine aligned and a slight arch in your back.
- Move from hips only. Do not bend from your waist.



Exercises

Back Exercises

Narrow Pulldowns with Handgrips - Shoulder Extension (with elbow flexion)

Muscles Worked

Latissimus Dorsi, Teres Major, Rear Deltoids, Biceps

Machine Set-Up

- Seated - Facing the Power Rod® unit
- Front Lat Cross Bar
- Leg extension removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Keep your chest lifted, knees bent and your feet flat on the floor.
- Do not bend your neck forwards or backwards during the motion.
- Keep your spine aligned, abs tight and a slight arch in your lower back. Do not slouch.



Stiff Arm Pulldowns

Muscles Worked

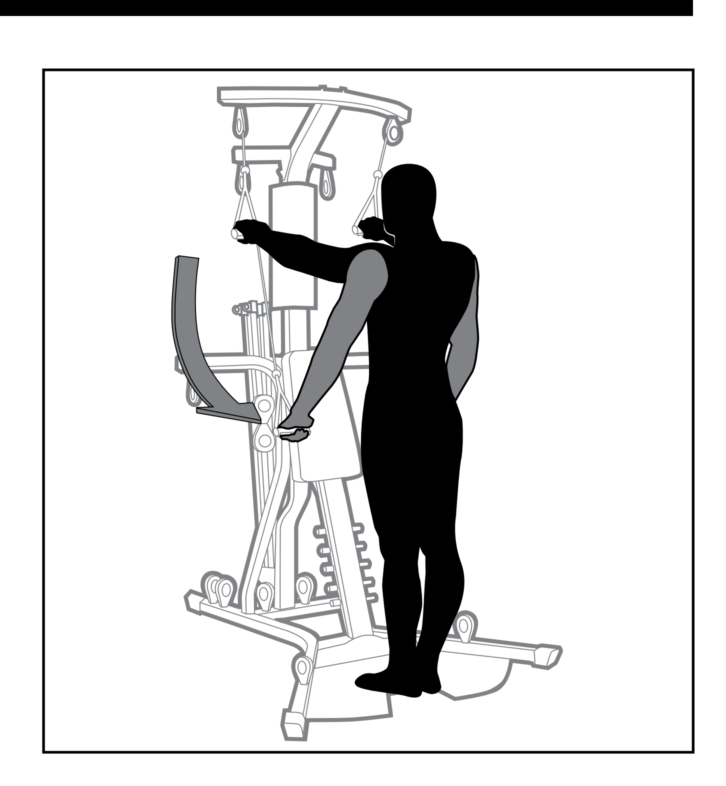
Latissimus Dorsi, Teres Major, Rear Deltoids, Lower Trapezius, Biceps

Machine Set-Up

- Standing - Facing the Power Rod® unit
- Front Lat Cross Bar
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Keep your lats tightened throughout the exercise.
- Keep your chest lifted and maintain spinal alignment with a slight arch in your lower back.
- Release your shoulder blades at the end of each rep.
- Initiate each new rep by depressing your shoulder blades.
- Keep your elbows nearly straight (do not lock your elbows) throughout the exercise.



Exercises

Back Exercises

Reverse Grip Pulldown with Handgrips



Muscles Worked

Latissimus Dorsi, Teres Major, Rear Deltoids, Biceps

Machine Set-Up

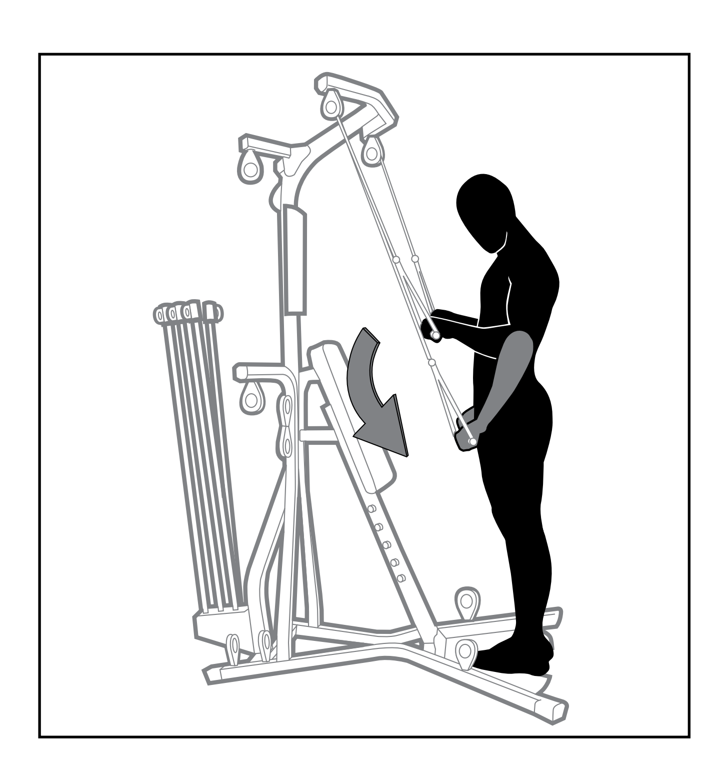
- Seated - Facing Power Rod® unit
- Front Lat Cross Bar
- Leg extension removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Lift your chest, keep your knees bent and your feet on the Standing Platform.
- Do not bend your neck forwards or backwards during the motion.
- Keep your spine aligned, abs tight and a slight arch in your lower back. Do not slouch.

Arm Exercises

Triceps Pushdown - Elbow Extension



Muscles Worked

Triceps

Machine Set-Up

- Standing - Facing Power Rod® unit
- Front Lat Cross Bar
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Keep your upper arms motionless and your wrists straight.
- Keep your chest lifted, abs tight and maintain a slight arch in your lower back.
- Use a controlled motion and tighten your triceps throughout the exercise.

Exercises

Arm Exercises

Triceps Extension



Muscles Worked

Triceps

Machine Set-Up

- Seated - Facing outward
- Chest Bar
- Leg extension removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Keep your upper arms motionless and your wrists straight.
- Keep your chest lifted, abs tight and maintain a slight arch in your lower back.
- Use a controlled motion and tighten your triceps throughout the exercise.

Seated Biceps Curl



Muscles Worked

Biceps

Machine Set-Up

- Seated - Facing outward
- Squat Pulley Frame
- Leg extension removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Keep your knees bent and your feet flat on the Standing Platform.
- Keep your chest lifted, shoulders pinched together and a very slight arch in your back.
- Lay your head back against the Seat Back Pad.

Exercises

Arm Exercises

Triceps Kickback

Muscles Worked

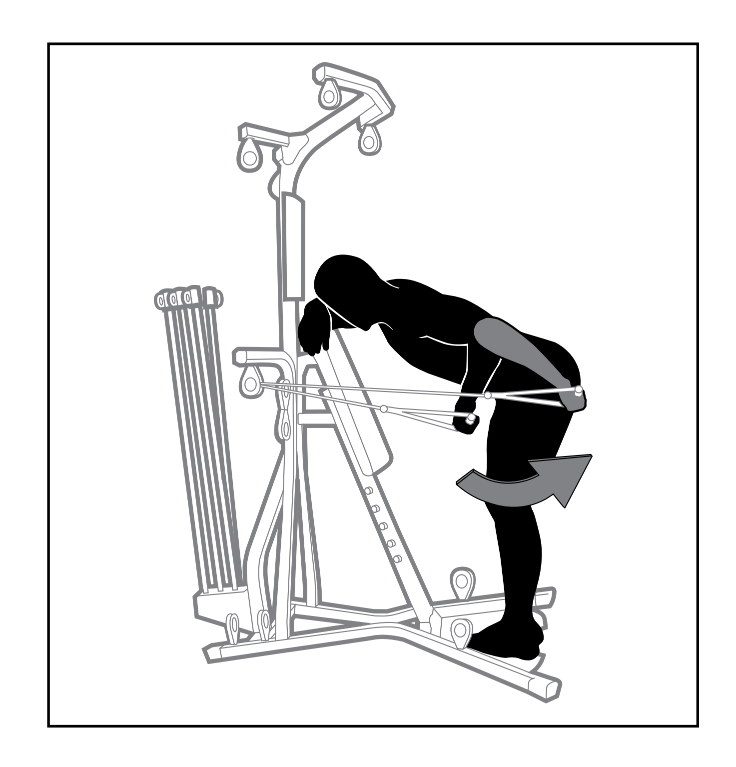
Triceps

Machine Set-Up

- Standing - Facing Power Rod® unit
- Chest Bar
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Keep your knees bent slightly and your feet on the Standing Platform
- Keep your chest lifted, trunk muscles tightened and a very slight arch in your lower back.
- Keep one hand on the Center Cross Bar to stabilize yourself throughout the motion.
- Keep your triceps tightened throughout the exercise.



Abdominal Exercises

Seated (Resisted) Abdominal Crunch - Spinal Flexion

Muscles Worked

Rectus Abdominus, Obliques

Machine Set-Up

- Seated - Facing outward
- Chest Bar
- Leg extension removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

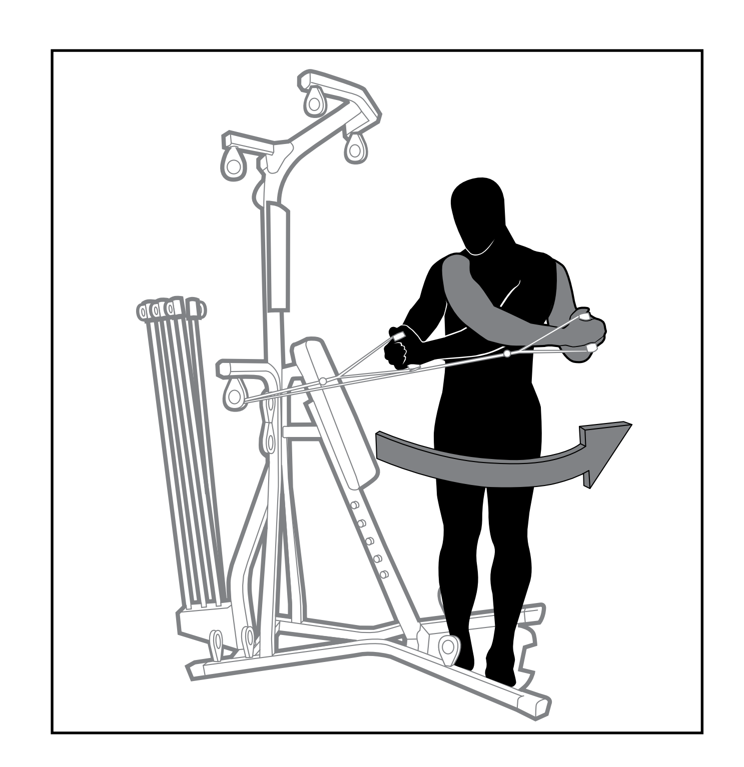
- Do not lift your head or chin. Your head should follow the rib motion rather than lead it.
- Maintain normal neck posture.
- Tighten your abs throughout the entire exercise and relax only at the end of each set.
- Move slowly to eliminate momentum.
- Exhale during the upward movement and inhale during the downward movement.



Exercises

Abdominal Exercises

Trunk Rotation



Muscles Worked

Rectus Abdominus, Obliques, Serratus Anterior

Machine Set-Up

- Standing - Facing right or left
- Chest Bar
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

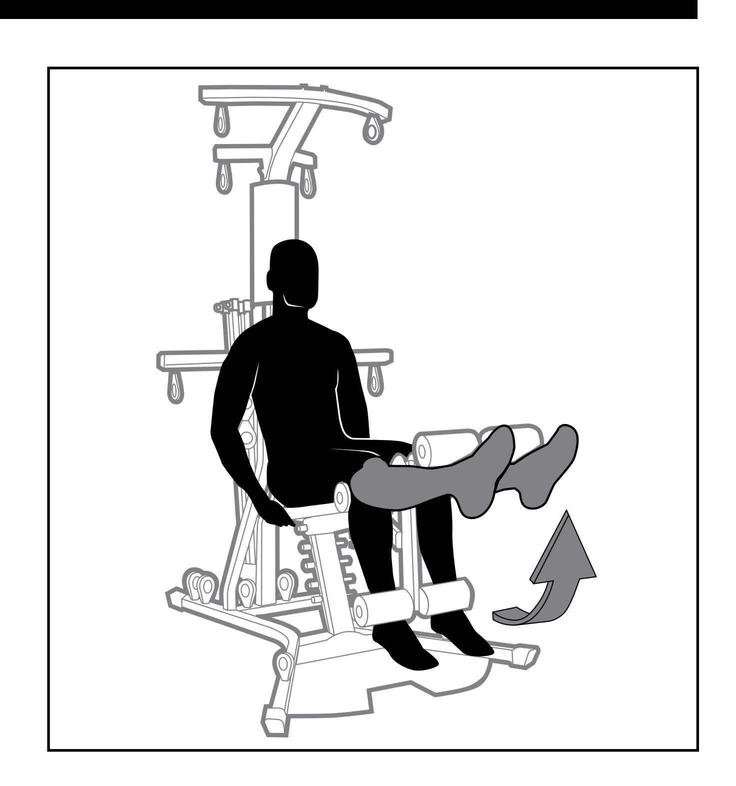
- Keep your chest lifted, shoulders pinched, abs tight and a slight arch in your lower back.
- Use only low weight Rods.
- Keep all motion in your torso.
- Move only as far as your muscles let you. Do not use momentum to increase your range of motion.



Failure to perform this exercise correctly could result in injury. Use only low weight Power Rods.

Leg Exercises

Leg Extension



Muscles Worked

Quadriceps

Machine Set-Up

- Seated - Facing outward
- Center Cross Bar
- Leg extension removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

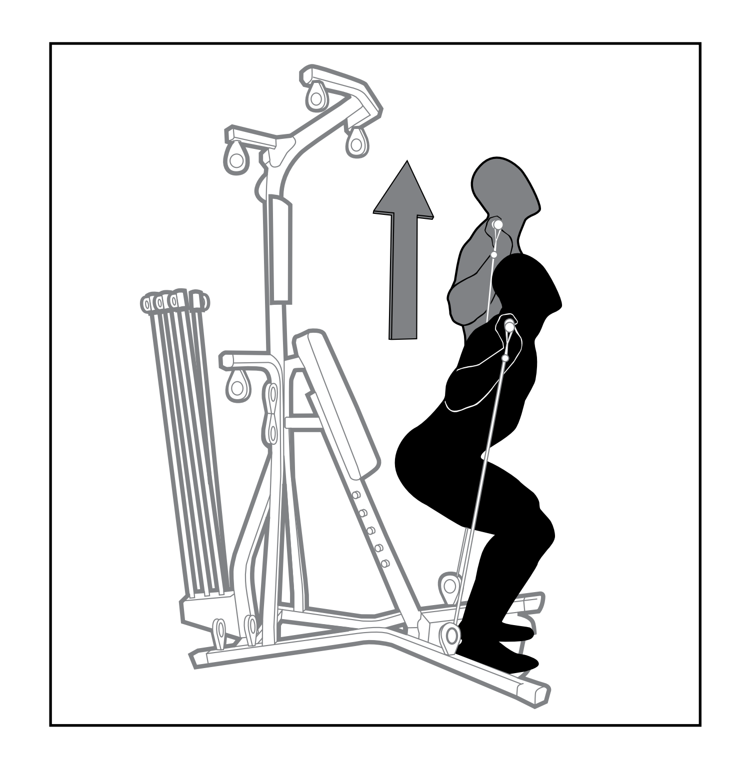
Success Tips

- Use slow, controlled motion. Do not kick into the extension.
- Do not let your knees rotate outward during the exercise. Keep your kneecaps pointing up and straight forward.

Exercises

Leg Exercises

Squat



Muscles Worked

All leg muscles, Gluteus Maximus

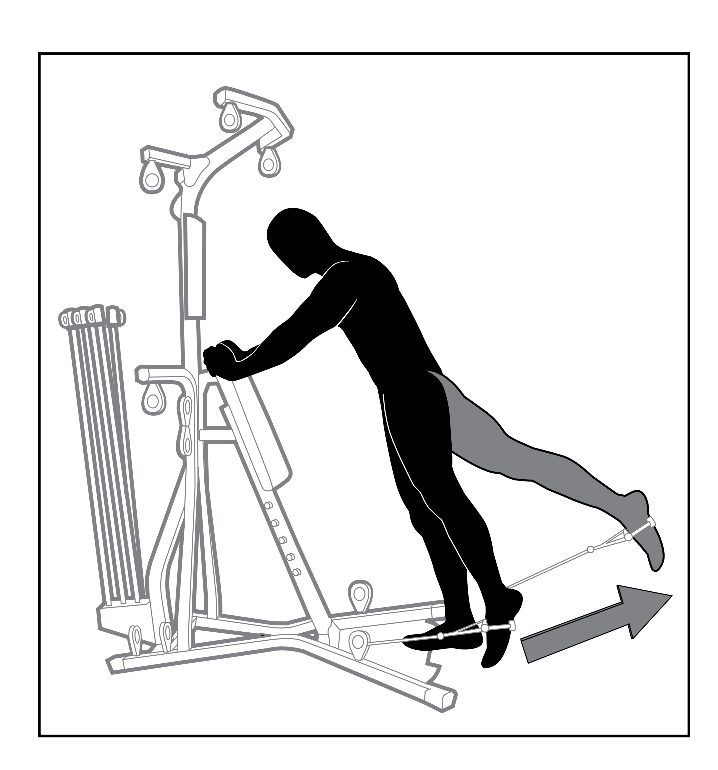
Machine Set-Up

- Standing - facing outward
- Squat Pulley Frame
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Keep your chest lifted, spine aligned, abs tight and a very slight arch in your lower back.
- Do not bend from your waist or lower back.
- Keep your abs tight throughout the exercise.
- Never step off of the Stand Platform while doing the exercise.

Standing Hip Extension



Muscles Worked

Gluteus Maximus

Machine Set-Up

- Standing - Facing Power Rod® unit
- Squat Pulley Frame
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Keep your knees slightly bent and your support foot on the Standing Platform.
- Keep your chest lifted, spine aligned, abs tight and a very slight arch in your lower back.
- Do not bend from your waist or lower back.
- Keep working leg straight or only slightly bent.

Exercises

Leg Exercises

Standing Hip Abduction



Muscles Worked

Gluteus Maximus

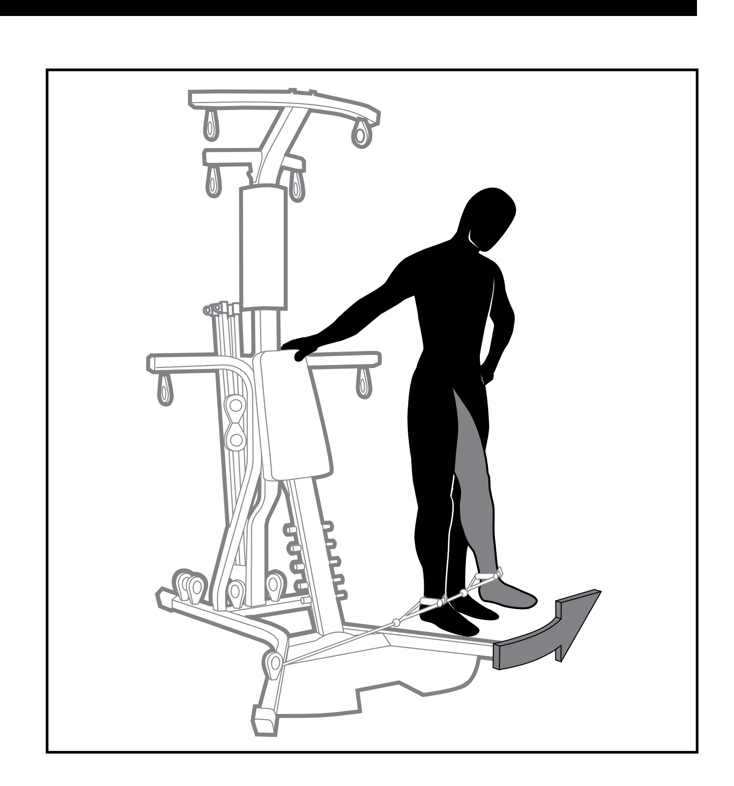
Machine Set-Up

- Standing - Facing right or left
- Squat Pulley Frame
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Keep your chest lifted, spine aligned, abs tight and a very slight arch in your lower back.
- This exercise does not burn fat from the hips but builds strength and stability.
- Keep your working leg straight or only very slightly bent and your hips level.
- Use only a small range of motion.

Standing Hip Adduction



Muscles Worked

Gluteus Maximus, Adductor Longus

Machine Set-Up

- Standing - Facing right or left
- Squat Pulley Frame
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the Hand Grip to the Cables farthest from the active ankle.

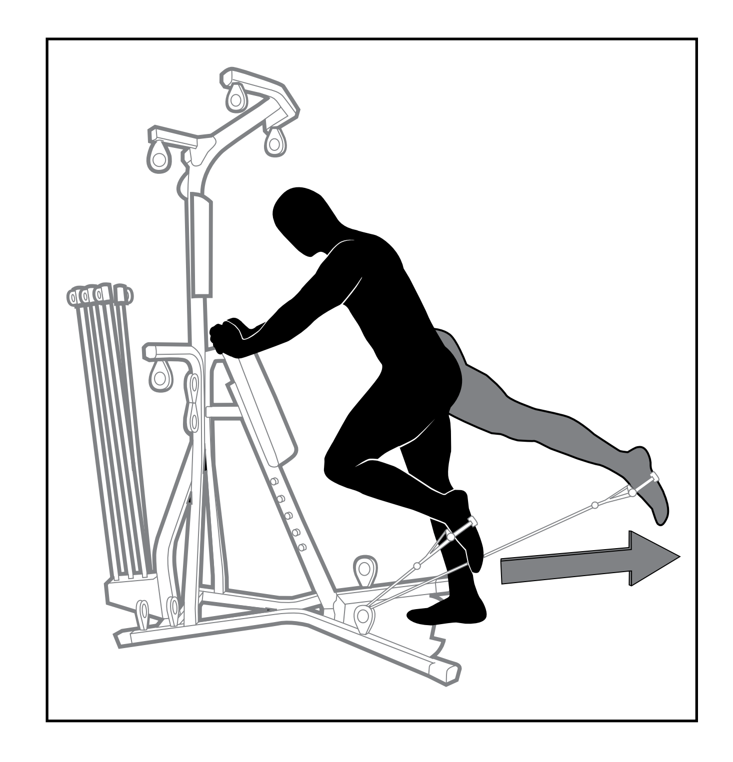
Success Tips

- Do not cross the attached leg in front of the stabilized leg.
- Keep your abs tight and do not lift your hips or excessively arch your back.
- Keep your spine straight and your hips level.
- Do not raise your hips during the motion.
- Use only a small range of motion.

Exercises

Leg Exercises

Standing Leg Kickback - Hip and Knee Extension



Muscles Worked

Piriformus, Gluteus Maximus

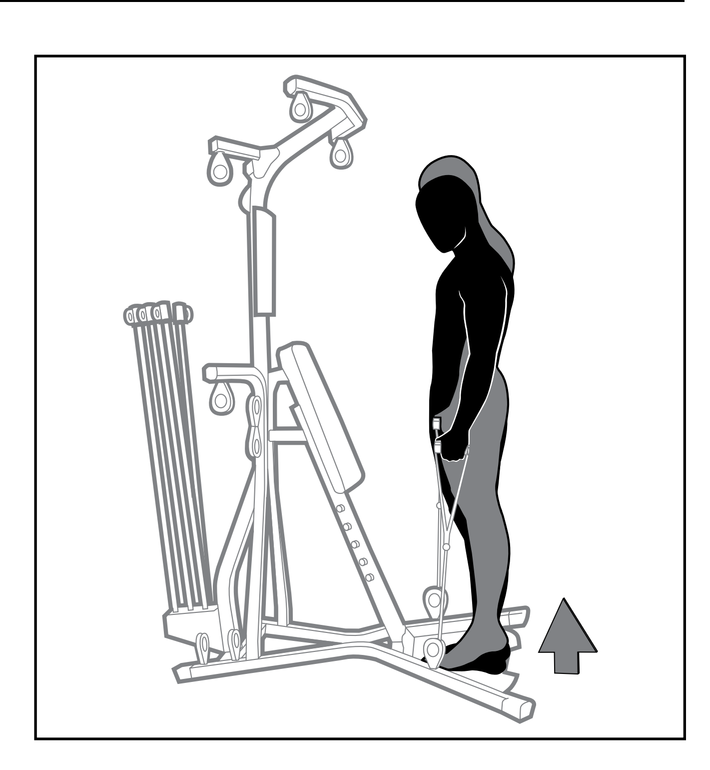
Machine Set-Up

- Standing - Facing Power Rod® unit
- Squat Pulley Frame
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Keep your knees slightly bent and your support foot on the Standing Platform.
- Keep your chest lifted, spine aligned, abs tight and a very slight arch in your lower back.
- Do not bend from your waist or lower back.
- Allow your active leg to hang in the direction of the cable throughout the movement.

Standing Calf Raise



Muscles Worked

Gastrocnemius, Soleus

Machine Set-Up

- Standing - Facing Power Rod® unit
- Squat Pulley Frame
- Leg extension and seat assembly removed
- Handgrips
- Attach the clips to the Power Rod® resistance rods.

Success Tips

- Keep your knees slightly bent and your toes/ balls of feet on the Standing Platform.
- Keep your chest lifted, spine aligned, abs tight and a very slight arch in your lower back.
- All motion is from ankle.
- Pivot entire body upward from balls of feet.

Contacts

NORTH AMERICA

CUSTOMER SERVICE
Tel: (800) 605-3369
E-mail: bowflex@nautilus.com

CORPORATE HEADQUARTERS
Nautilus, Inc.
World Headquarters
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
Phone: (800) NAUTILUS (800) 628-8458

ASIA PACIFIC & LATIN AMERICA

CUSTOMER SERVICE
Tel: (360) 859-5180
Fax: (360) 859-5197
E-mail: technics-APLA@nautilus.com

Serial Number
Date of Purchase

EUROPE, MIDDLE EAST & AFRICA

INTERNATIONAL CUSTOMER SERVICE
Nautilus International GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Tel: + 49 02203 2020 0
Fax: + 49 02203 2020 45 45
E-mail: technics@nautilus.com

GERMANY and AUSTRIA
Nautilus International GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Tel: + 49 02203 2020 0
Fax: + 49 02203 2020 45 45

ITALY
Nautilus Italy S.r.l., Via della Mercanzia, 103
40050 Funo di Argelato - Bologna
Tel: + 39 051 664 6201
Fax: + 39 051 664 7461

SWITZERLAND
Nautilus Switzerland SA
Rue Jean-Prouvé 6
CH-1762 Givisiez
Tel: + 41 26 460 77 66
Fax: + 41 26 460 77 60

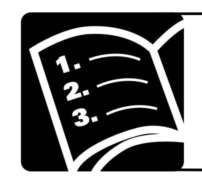
UNITED KINGDOM
Nautilus UK Ltd
4 Vincent Avenue
Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB
Tel: + 44 1908 267 345
Fax: + 44 1908 267 345



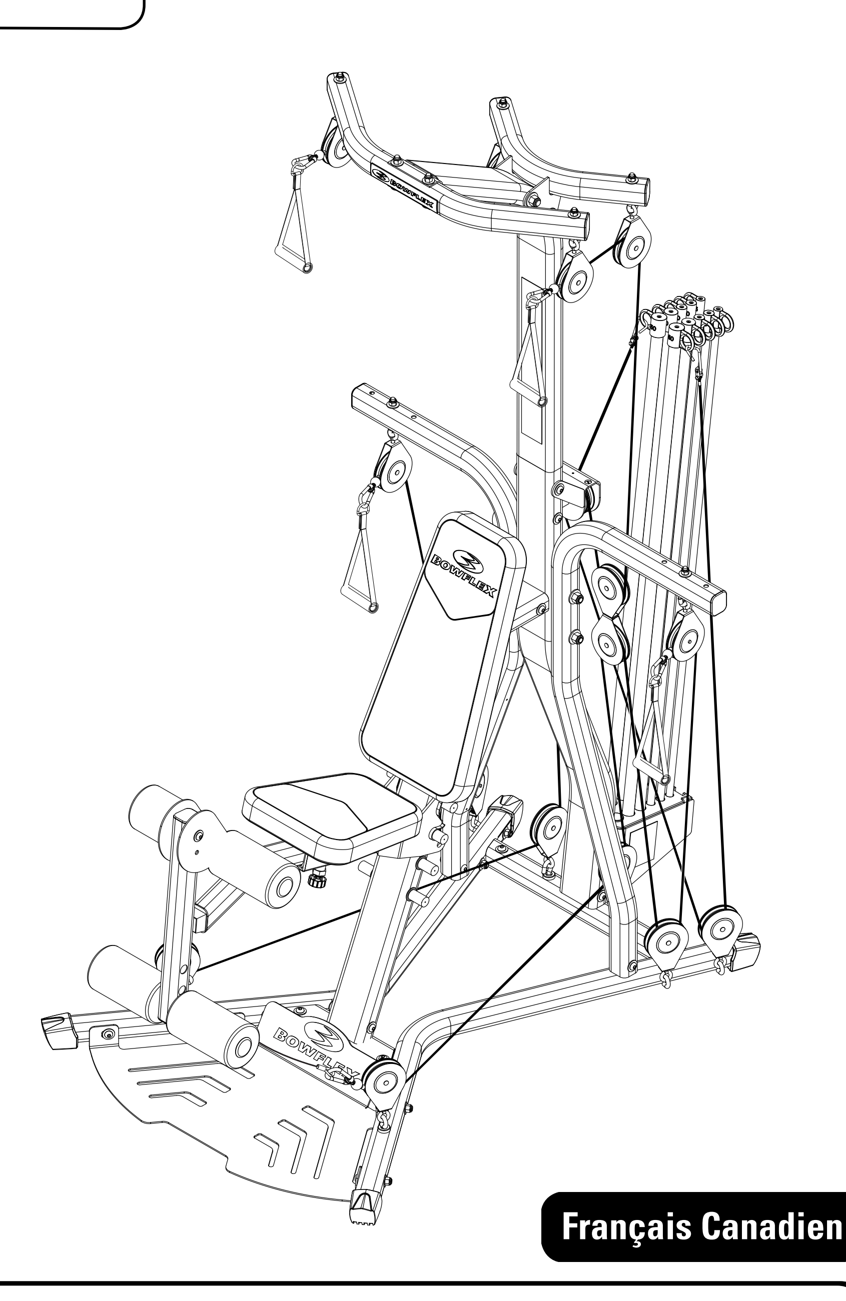
Printed in China

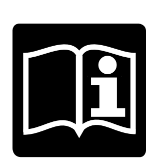


Gymnase à domicile PR3000



Guide du propriétaire





Français Canadien

Table des matières

Spécifications

Dimensions

Longueur (hors fonctionnement) .... 160 cm (63 po)
Longueur (maximum en fonctionnement) ..... 193 cm (76 po)
Largeur (maximum en fonctionnement) .... 219 cm (86 po)
Hauteur .... 208 cm (82 po)
Poids .... 71 kg (157 lb)
Poids de la boîte .... 79 kg (174 lb)
Dimensions de la boîte .... 137 cm l x 71 cm h x 23 cm l (54 po x 28 po x 9 po)

Capacités

Capacité de poids maximale .... 158 kg (300 lb)

Informations relatives aux brevets : Ce produit peut être couvert par des brevets américains et étrangers et des brevets en cours. Voir le produit pour plus d'informations.

Précautions de sécurité importantes

 Cette icône indique une situation potentiellement dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

Avant d'utiliser cet équipement, veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

 Lisez et assimilez le Guide du propriétaire dans son intégralité.

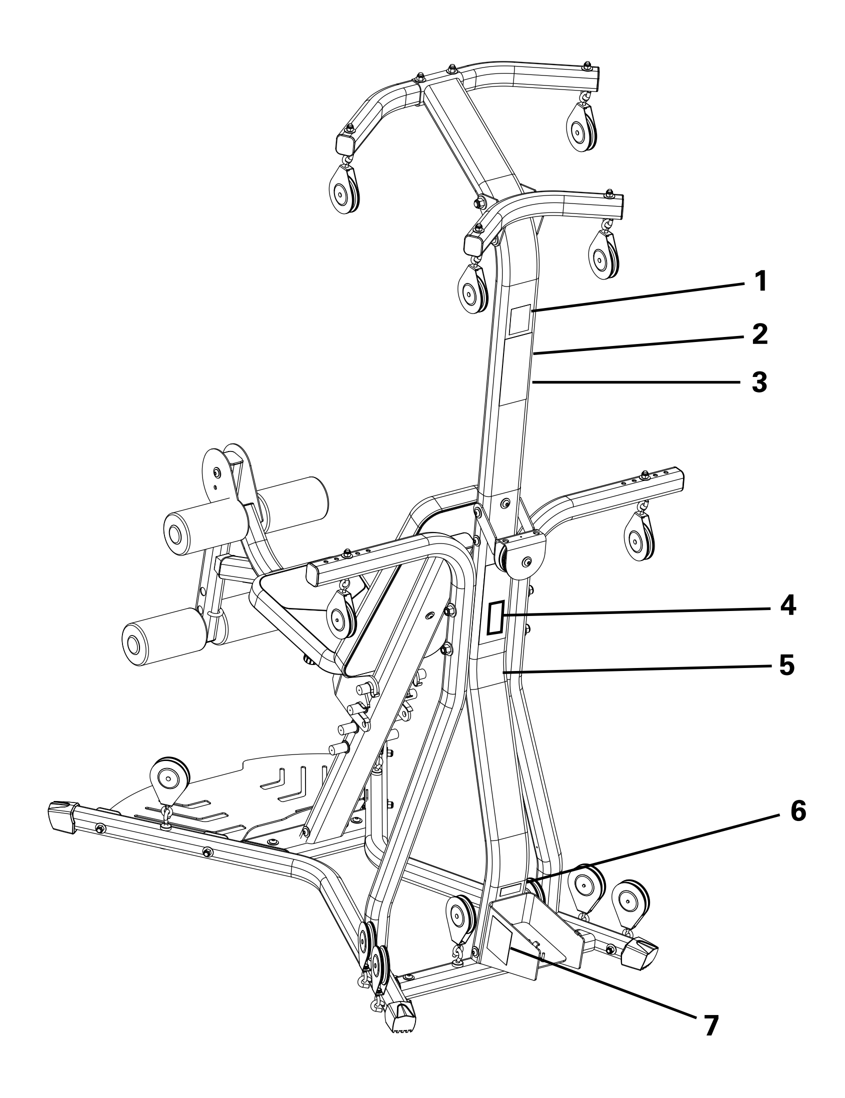
Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cette machine. En tout temps, si les étiquettes d'avertissement deviennent lâches, illisibles ou si elles se détachent, communiquez avec le Service clientèle de Nautilus pour obtenir des étiquettes de remplacement.

- Gardez les enfants à distance de cette machine. Surveillez-les attentivement lorsqu'ils sont à proximité de la machine. Les pièces mobiles qui semblent dangereuses aux adultes peuvent apparaître sans danger aux enfants.
- Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cette machine.
- Inspectez cette machine afin de détecter des pièces lâches ou des signes d'usure. Surveillez tous les câbles, toutes les poulies et leurs connexions. Communiquez avec le Service clientèle de Nautilus® pour obtenir des renseignements relatifs à la réparation.
- Poids maximum de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). N'utilisez pas cette machine si votre poids est supérieur à cette limite.
- Cette machine est à usage domestique uniquement.
- Ne portez pas de vêtements lâches ni de bijoux. Cette machine contient des pièces mobiles.
- Portez toujours des chaussures de sport robustes dotées de semelles en caoutchouc lorsque vous utilisez cette machine. N'utilisez pas la machine si vous êtes pieds nus ou si vous portez uniquement des bas.
- Installez et utilisez cette machine sur une surface horizontale solide et de niveau.
- Gardez un espace libre d'au moins 0,9 m (36 po) de chaque côté de la machine. Il s'agit de l'espace sécuritaire recommandé nécessaire autour de chaque machine pour permettre le passage et la descente d'urgence. Maintenez les spectateurs à l'extérieur de cet espace lorsque la machine est en marche.
- Ne faites pas un entraînement trop intensif lorsque vous faites de l'exercice. Utilisez la machine de la manière décrite dans ce guide.
- N'utilisez pas d'haltères ou autre équipement de poids pour augmenter progressivement la résistance au poids. Utilisez seulement la résistance au poids fournie avec votre appareil.
- Engagez correctement le crochet sélecteur dans l'extrémité de la tige.
- Réglez correctement et engagez tous les mécanismes d'ajustement de position. Assurez-vous que les mécanismes d'ajustement ne heurtent pas l'utilisateur.
- Restez à l'écart du mouvement de la Power Rod® pendant le fonctionnement. Gardez les spectateurs éloignés de la machine et du mouvement de la Power Rod® pendant le fonctionnement.

Précautions de sécurité importantes

Étiquettes d’avertissement de sécurité et numéro de série

Localisez et lisez tous les avertissements de sécurité avant d’utiliser la machine. Remplacez les étiquettes d’avertissement endommagées, illisibles ou manquantes. Pour obtenir des étiquettes de remplacement, communiquez avec un représentant Nautilus®. Reportez-vous à la page Coordonnées au dos de ce guide.



REMARQUE : Unité de la Power Rod® retirée pour plus de clarté.

	Type	Description
1	AVERTISSEMENT	* Une mauvaise utilisation ou un abus de cet équipement peut entraîner des blessures graves. * Gardez les enfants à distance de cet équipement et supervisez les adolescents qui l’utilisent. * Obtenez, lisez et comprenez le Guide du propriétaire fourni avec cet équipement de conditionnement physique avant de l’utiliser. * Remplacez cette étiquette ou toute autre étiquette d’avertissement endommagée, illisible ou manquante.

Précautions de sécurité importantes

	Type	Description
2	AVERTISSEMENT	• Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement pour ne pas vous infliger de graves blessures. • Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cette machine en tout temps. • Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire et avec tous les avertissements avant d'utiliser cette machine. • Remplacez toute étiquette d'avertissement endommagée, illisible ou manquante.
3	CAUTION	Before each use check all snap hooks, cables and pulleys for wear and proper function. Tighten all fasteners as necessary.
	MISE EN GARDE	Avant chaque utilisation, vérifiez le fonctionnement de tous les mousquetons, câbles et poulies. Serrez bien toutes les fixations au besoin.
	VORSICHT	Überprüfen Sie alle Karabinerhaken, Kabel und Rollen vor jeder Benutzung auf Abnutzungserscheinungen und Fehlfunktionen. Ziehen Sie alle Befestigungselemente ordnungsgemäß an.
	PRECAUCIÓN	Antes de cada uso, revise todos los cierres a presión, cables y poleas para asegurarse de que no estén desgastados y que funcionan correctamente. Apriete todos los sujetadores según sea necesario.
4	REMARQUE	Conçu aux É.-U., fabriqué en Chine
5	WARNING	The Maximum User Weight for this machine is 300 pounds (136 KG). This machine is for Home use only.
	WARNUNG	Das Maximale Belastungsgewicht für diese Maschine beträgt 136 kg. Dieses Gerät ist nur für die nutzung im Heimbereich fregegeben.
	AVERTISSEMENT	Le poids maximum de l'utilisateur pour cette machine est de 136 kg (300 livres). Cet équipement est destiné à un usage domestique uniquement.
	ADVERTENCIA	El peso máximo para el usario de esta Máquina es de 136 kg (300 libras). Este equipamiento sólo se puede utilizar en el hogar.
6	Numéro de série	Enregistrez le numéro de série à la page Coordonnées à la fin de ce manuel.
7	CAUTION	At all times, stay out of the paths of moving rods.
	MISE EN GARDE	Restez toujours à l'écart des tiges mobiles.
	VORSICHT	Halten Sie stets Abstand zu beweglichen Stangen.
	PRECAUCIÓN	En todo momento, manténgase alejado del trayecto de las barras movibles.

Fonctions et utilisation



Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin.
Si vous n'avez pas fait d'exercice récemment, que vous êtes enceinte, que vous souffrez de troubles cardiaques ou de tout handicap physique, consultez votre médecin avant d'utiliser votre machine. Si vous ressentez une impression de resserrement dans la poitrine, une irrégularité du rythme cardiaque, un essoufflement, un vertige ou un étourdissement, ou si vous ressentez une douleur, ARRÊTEZ et consultez immédiatement votre médecin.

Fréquence des entraînements

- 3 fois par semaine pendant 20 minutes chaque fois.
- Planifiez vos séances à l'avance. Essayez de faire votre exercice, même si vous n'en avez pas envie.

Choix des souliers et des vêtements

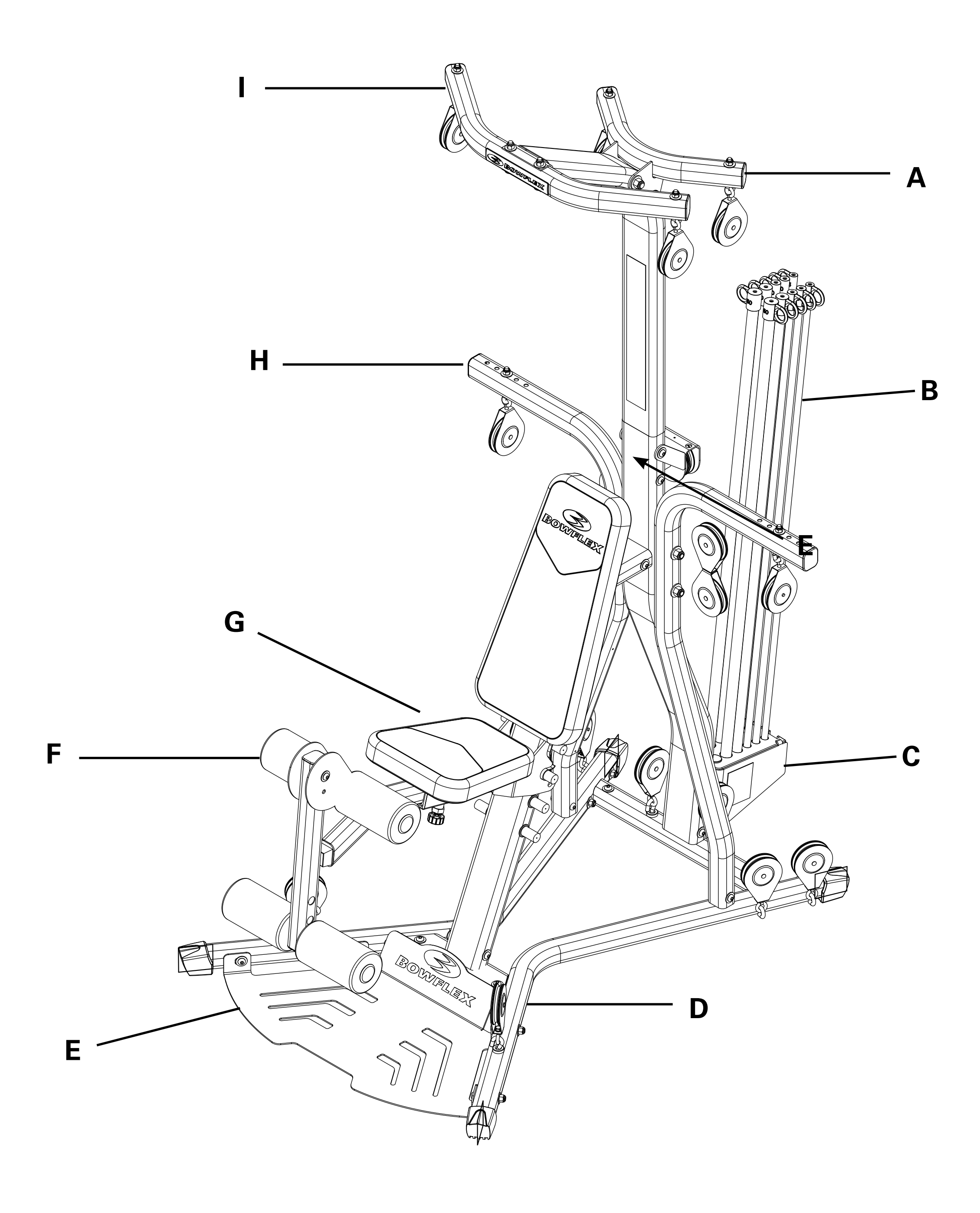
Portez des chaussures athlétiques à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements de sport qui vous laissent libre de vos mouvements.

Étirements musculaires

Étirez-vous avant de commencer votre séance d'exercice. Les muscles chauds répondent mieux aux exercices que les muscles froids.

- Tendon d'Achille et mollet – Placez les deux mains contre un mur et un pied en arrière. Tout en gardant la jambe arrière droite et le talon au sol, inclinez-vous vers le mur. Répétez pour l'autre jambe.
- Quadriceps – Appuyez-vous de la main gauche sur un mur ou une table pour garder l'équilibre. De votre main droite, allez chercher la cheville droite derrière votre dos et tirez-la délicatement vers le fessier, jusqu'à ce que vous sentiez une tension le long de l'avant de la cuisse. Répétez pour l'autre jambe.
- Ischiojambiers – Debout sur une jambe, étirez l'autre jambe à la parallèle du sol en l'appuyant sur une table ou un autre meuble. Faites glisser vos deux mains aussi loin que possible en direction de la cheville en appui. Répétez pour l'autre jambe.

Fonctions et utilisation

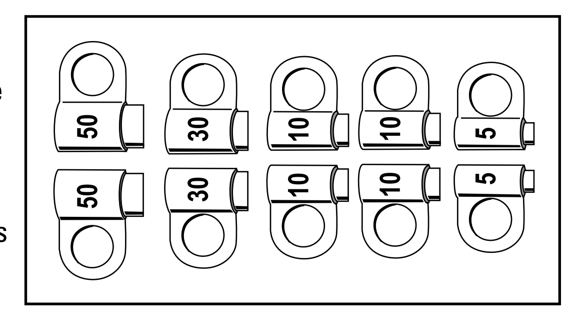


A	Barre transversale latérale arrière	F	Fixation de jambes
B	Unité de la Power Rod®	G	Montage du siège
C	Boîtier de la tige	H	Barre de tirage
D	Cadre de la poulie de flexion de jambes	I	Barre transversale latérale avec poulies
E	Plate-forme debout		

Fonctions et utilisation

Résistance de la Power Rod®

Les unités de la Power Rod® sont fabriquées dans un matériau composite spécial. Les tiges sont gainées avec un revêtement de protection en caoutchouc noir. Chaque tige est marquée avec sa notation de poids sur le « capuchon de la tige ».

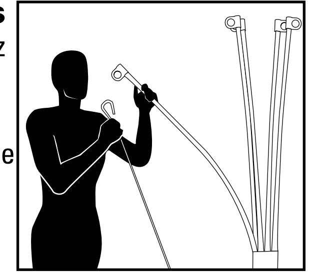


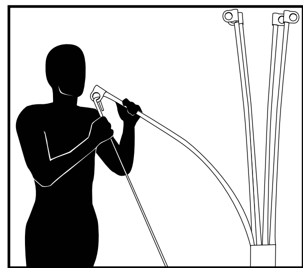
Ajuster et comprendre la résistance

Le gymnase à domicile PR3000 Bowflex® PR3000 comprend une nominal résistance de 95 kg (210 lb) [une paire de tiges de 2,25 kg (5 lb), deux paires de 4,5 kg (10 lb), une paire de tiges de 13,5 kg (30 lb) et d'une paire de tiges de 22,5 kg (50 lb)].

Remarque : la résistance réelle fournie par les tiges peut varier en fonction des conditions atmosphériques telles que la température ou l'humidité.

Raccordement de l'unité de la Power Rod® aux câbles





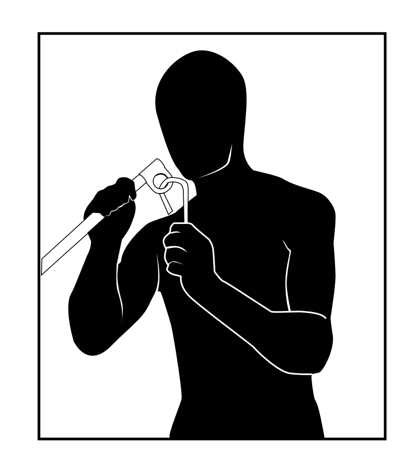
Afin de créer le niveau de résistance que vous souhaitez, vous pouvez utiliser une ou plusieurs tiges, en combinaison.

Pour raccorder plusieurs tiges à un câble, courbez la tige la plus proche en direction du câble et placez le crochet du câble à travers ce capuchon de tige. Vous pouvez ensuite raccorder la prochaine tige la plus proche au même crochet de câble.



Le fait de raccorder la tige la plus proche empêche les tiges de se croiser les unes au-dessus des autres.

Sécurité



Lorsque vous connectez et déconnectez l'unité de la Power Rod® aux crochets des câbles, ne vous tenez pas de façon à être directement en face des extrémités supérieures des tiges. Placez-vous sur le côté de façon à ce que si une tige se dégage accidentellement, elle ne vous atteigne pas.

Maintenance et entretien de gymnase à domicile Bowflex®



Inspectez votre machine afin de détecter tout signe d'usure ou de relâchement des composants avant l'utilisation. Resserrez ou remplacez tout composant usé ou desserré avant l'utilisation. Faites particulièrement attention aux câbles, courroies et à leurs connexions.

La sécurité et l'intégrité conçues dans une machine ne peuvent être préservées que si l'équipement est régulièrement examiné afin de détecter tout dommage et réparé. Le propriétaire est seul responsable de s'assurer qu'une maintenance régulière est réalisée. Les composants usés ou endommagés seront remplacés immédiatement ou l'équipement mit hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée. Seuls les composants fournis par le constructeur seront utilisés pour effectuer la maintenance/la réparation de l'équipement.



Après chaque utilisation, nettoyez le banc avec un produit nettoyant ménager non abrasif. Cela lui conservera son aspect neuf. N'utilisez pas de nettoyant pour automobiles, ce qui rendrait le banc trop gluant.

Si vous avez des questions au sujet de votre gymnase à domicile Bowflex®, communiquez avec le Service clientèle de Nautilus® au 1-800-NAUTILUS (1-800-628-8458).

Lorsque vous n'utilisez pas votre appareil de gym

Déconnectez les câbles des tiges de résistance de l'unité de la Power Rod® lorsque vous n'utilisez pas votre gymnase à domicile. Utilisez la courroie d'attachement de la tige incluse dans votre machine pour lier toutes les tiges ensemble au sommet. Vous pouvez également

placer vos câbles et poignées à travers la courroie pour les écarter. Laisser les tiges et les câbles sous tension pourrait occasionner des blessures si une tige devait se dégager par accident.



Maintenez les câbles et les unités Power Rod® liés avec la sangle d'attache de tiges lorsque vous n'utilisez pas l'appareil.

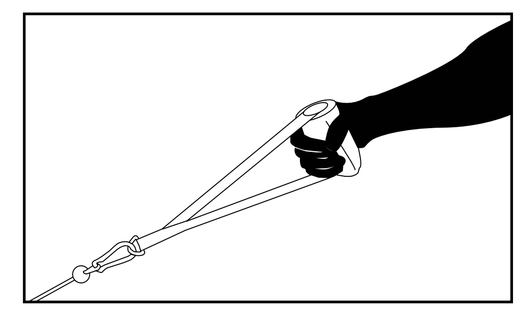
Accessoires et équipement



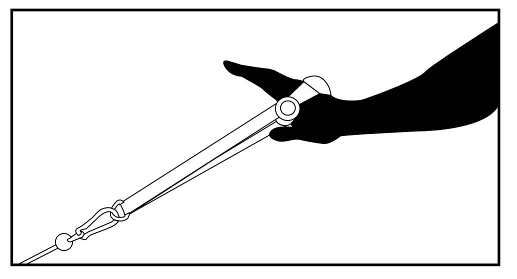
Inspectez toujours votre appareil avant de l'utiliser pour détecter des traces d'usure.

Poignées

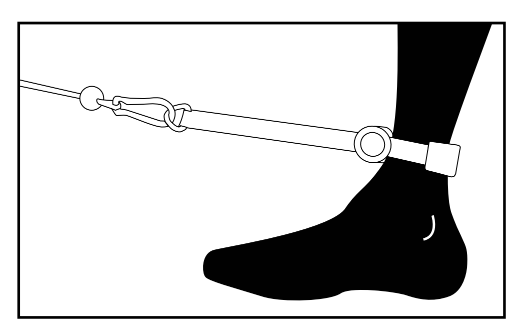
Après avoir bien ajusté les poignées autour de votre main, cheville ou poignet, attachez les clips du câble de la poulie aux anneaux en D sur les poignées pour les relier aux câbles.



Poignée Standard : Saisissez l'ensemble la poignée et le bracelet pour former une poignée, sans insérer votre main dans la partie bracelet. La plupart des exercices que vous effectuez utilisent cette poignée. La poignée standard est également utilisée pour les exercices de prise marteau (Hammer Grip), pour lesquels vous devrez tenir la poignée à la verticale pour obtenir un meilleur support du poignet.

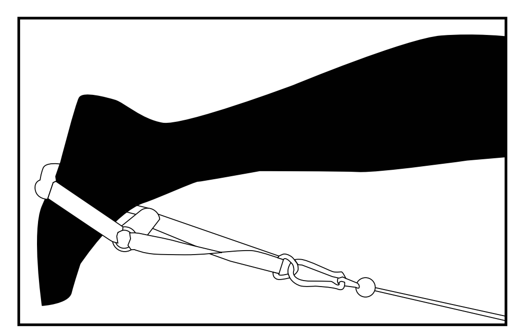


Poignée bracelet main : Glissez votre main dans la partie bracelet de la poignée de manière à ce que le coussinet en mousse s'appuie sur le dos de votre main. Puis attrapez le reste de la poignée qui se trouve contre la paume de votre main. Cette méthode est idéale pour les exercices tels que les élévations d'épaule frontales ou tous les exercices où la paume de votre main est dirigée vers le sol.

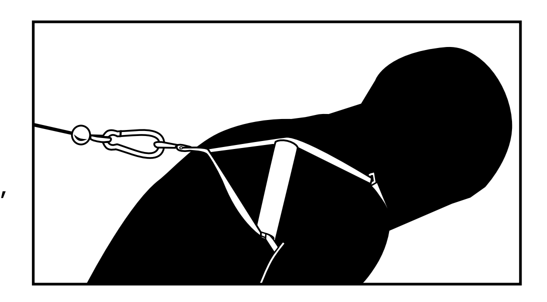


Poignée bracelet cheville : L'ouverture de la poignée peut être plus grande pour accommoder la cheville. Placez votre main dans le bracelet et faites-le glisser hors de la poignée. Insérez votre pied ou votre cheville et serrez en ramenant la poignée vers le bracelet.

Poignée pour pied : Glissez votre pied dans la partie bracelet de la poignée de manière à ce que le coussinet en mousse s'appuie sur le dessus de votre pied.



Poignée pour épaule : Ouvrez la partie bracelet et faites glisser la poignée le long de votre bras, serrez la poignée autour de votre épaule en tirant sur la poignée du bracelet.



Accessoires supplémentaires

Pour obtenir des accessoires supplémentaires pour votre gymnase à domicile, communiquez avec Nautilus au 1-800-NAUTILUS (1-800-628-8458) ou visitez le www.bowflex.com.

Entraînements

Définissez vos objectifs

Il est important de définir vos objectifs avant de commencer votre routine d'entraînement. Les directives suivantes en matière de mise en forme vous aideront à définir vos objectifs et à choisir votre programme de mise en forme.

La force musculaire est la force maximale que vous pouvez exercer à un moment donné contre une résistance. Votre force musculaire entre en jeu lorsque vous prenez un sac de courses très lourd ou que vous portez un petit enfant. Elle est développée lorsqu'un muscle localisé est travaillé positivement (concentrique) et négativement (excentrique) par rapport à une résistance suffisamment grande pour que vous puissiez exécuter cinq à huit répétitions de l'exercice avant que le muscle ne faiblisse. Chaque série de répétitions est suivie par un intervalle de récupération qui dure généralement trois fois plus longtemps que la série. Plus tard, entre les sessions d'exercice, le muscle surcompense la tension et augmente généralement en force et en taille.

L'endurance musculaire est la capacité à exécuter des contractions répétées. Elle entre en jeu lorsque vous faites du ski de fond ou que vous travaillez debout toute la journée. L'entraînement d'endurance traite les secousses musculaires lentes, les fibres musculaires d'endurance, dont l'énergie dépend de l'oxygène. Pour développer l'endurance musculaire, utilisez une faible résistance et des répétitions nombreuses : environ 15 à 20 répétitions d'une même série, trois séries pour chaque exercice, en faisant travailler le muscle uniquement jusqu'à ce qu'il se fatigue.

La puissance musculaire est la combinaison de la force et de la rapidité de la contraction musculaire. Cela est souvent mal interprété comme a) directement associé avec certaine compétence ou sport et/ ou b) signifiant que vous devez bouger rapidement. La charge est en fait un facteur plus important que la vitesse lorsqu'il s'agit de tenter d'améliorer la puissance. Lorsque vous vous entraînez pour améliorer la puissance musculaire, choisissez un poids qui vous fatigue au bout de 3 à 5 répétitions. Lorsque vous exécutez ces répétitions, il est plus important de penser à contracter les muscles plus rapidement que de tenter de bouger plus vite. Effectuer des exercices de simulation sportive se traduit généralement par une dégradation des compétences. La méthode fiable en termes biomécaniques d'amélioration de la puissance dans votre sport est de vous entraîner à la puissance en utilisant les mouvements articulaires corrects, comme décrit dans ce guide. Puis pratiquez la compétence associée à votre sport, en apprenant à appliquer cette puissance récemment acquise.

La composition du corps est le ratio du poids de la masse grasse (graisse) par rapport au poids de la masse maigre (muscles, os et tissus). Selon votre âge, ce ratio évolue. Le poids de la masse grasse augmente et celui de la masse maigre diminue. L'entraînement de la force musculaire augmentera généralement la taille du muscle et le conditionnement aérobique vous aidera à brûler des calories supplémentaires. En exécutant ces deux formes d'exercice, à des moments différents ou ensemble, vous créerez les plus grands changements dans le poids de votre masse grasse. La force équilibrée et l'alignement sont les résultats d'une force égale développée dans toutes les parties du corps. Elles entrent en jeu dans votre posture debout et assise, et dans votre capacité à exécuter toute activité efficacement et sans danger. Un surdéveloppement du dos arrondira les épaules; des abdominaux faibles ou tendus peuvent provoquer des douleurs lombaires. Vous voulez un équilibre de votre force musculaire, devant et derrière. De plus, vous avez besoin d'un équilibre de la force entre la partie médiane, inférieure et supérieure de votre corps.

La souplesse est la capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles à déplacer l'articulation dans toute une gamme de mouvements. La souplesse entre en jeu lorsque vous tendez le bras pour vous servir en haut de l'étagère de la cuisine. C'est un mouvement coopératif de groupes de muscles opposés. Lorsqu'un muscle se contracte, son groupe de muscles opposé doit se relâcher pour que l'action ait lieu. Une souplesse accrue est synonyme de nombre accru de mouvements, rendu possible par cette contraction et ce relâchement simultanés. Une bonne souplesse est importante pour protéger le corps de blessures et peut être obtenue par les programmes d'entraînement de la force équilibrée inclus dans ce guide.

L'endurance cardiovasculaire est la capacité du coeur et des poumons à fournir de l'oxygène et des nutriments aux muscles qui s'exercent sur une période de temps étendue. Elle entre en jeu lorsque vous courez sur 2 kilomètres ou que vous faites du vélo. C'est une composante critique de la mise en forme et de la santé dans leur ensemble.

Entraînements

Concevez votre propre programme

Vous pouvez concevoir votre propre programme personnel, spécifiquement adapté à vos objectifs et à votre style de vie. Concevoir un programme est simple; il suffit de suivre les directives ci-dessous.

Comprendre la mise en forme et ses composants

Des programmes mal conçus peuvent être dangereux. Prenez du temps pour consulter ce guide ainsi que d'autres guides de mise en forme.

Connaître votre niveau de forme actuelle

Avant de commencer tout programme de mise en forme, veuillez consulter un médecin qui vous aidera à déterminer vos capacités actuelles.

Identifiez vos objectifs

Les objectifs sont essentiels pour choisir et concevoir un programme d'exercices qui s'adapte à votre style de vie et qui l'améliore. Ils constituent également une stratégie. Il est essentiel de ne pas précipiter le processus ni de tenter d'accomplir trop et trop tôt. Cela sera source de déceptions et de découragement. Fixez-vous plutôt une série d'objectifs plus limités, réalisables.

Sélectionnez des exercices complémentaires

Assurez-vous de toujours associer des exercices qui englobent des mouvements articulaires composés et simples. D'autre part, sélectionnez des exercices qui font travailler des groupes de muscles complémentaires.

Commencer par le commencement

Durant chaque session, travaillez en premier les groupes de muscle qui ont le plus besoin d'entraînement.

N'oubliez pas votre composante cardiovasculaire.

Pour être complet, tout programme de mise en forme doit contenir une composante cardiovasculaire.. Complétez votre entraînement de résistance par des exercices aérobiques comme la marche, la course ou le cyclisme.

Variables d'entraînement

Lorsque vous concevez votre propre programme, il y a plusieurs variables, qui associées correctement, donneront la formule de mise en forme qui vous convient le mieux. Afin de connaître la meilleure formule, vous devez essayer plusieurs combinaisons de variables.

Ces variables sont les suivantes

- **Fréquence d'entraînement :** Le nombre de fois auquel vous vous entraînez par semaine. Nous vous recommandons une activité quotidienne, mais pas un entraînement quotidien du même groupe de muscles.
- **Intensité d'entraînement :** Le degré de résistance utilisé durant votre répétition.
- **Volume d'entraînement :** Le nombre de répétitions et de séries exécutées.
- **Intervalles de récupération :** Le temps pendant lequel vous récupérez entre les séries et le temps pendant lequel vous récupérez entre les entraînements.

Une fois que vous avez établi une base de mise en forme, suivez ces principes de base

- **Isoler des groupes musculaires :** Concentrez le travail sur des groupes musculaires spécifiques.
- **Charge progressive :** Augmentation systématique et progressive des répétitions, des poids et de la période d'exercice.

Entraînement

Une bonne routine de préentraînement mental consiste à s'asseoir et à se détendre de façon à pouvoir se concentrer sur ce que vous allez faire et à penser à atteindre votre objectif final.

Échauffement

Nous vous recommandons de vous échauffer en faisant de légers étirements et en exécutant des exercices légers sur le gymnase à domicile Bowflex®.

Récupération

Un aspect essentiel de la routine d'exercice est la récupération. Réduisez progressivement le niveau d'intensité de l'exercice, de manière à ce que le sang ne s'accumule pas dans un groupe de muscles, mais continue de circuler avec un débit décroissant. N'oubliez pas de passer progressivement à un état détendu.

Respirer

Inspirer ou expirer pendant l'exercice lui-même ne dépend pas de la direction du flux d'air par rapport à l'exertion. C'est en fait un processus mécanique qui change la position de votre colonne vertébrale alors que bouge votre cage thoracique. Voici quelques conseils pour respirer :

1. Faites attention lorsque vous vous concentrez ou faites un effort. C'est probablement à ce moment que vous retiendrez vous respiration. Ne retenez pas votre respiration. N'exagérez pas non plus votre respiration. La profondeur d'inspiration et d'expiration doit être naturelle pour la situation.
2. Laissez votre respiration se faire naturellement; ne la forcez pas.

Entraînements

Entraînements

20 minutes d'entraînement pour un corps de rêve

Fréquence : 3 jours par semaine (L-M-V)

Durée : 20 minutes

Commencez par exécuter une série de chaque exercice. Échauffez-vous en utilisant une résistance légère avec laquelle vous pouvez effectuer facilement 5 à 10 répétitions sans vous fatiguer. Concentrez-vous sur la pratique et l'apprentissage de votre technique avant d'augmenter la résistance. Puis passez à une résistance plus stimulante, avec laquelle vous pouvez effectuer 10 répétitions minimum et 15 maximum. Lorsque vous serez plus fort, vous pourrez passer à deux séries de chaque exercice. Effectuez toutes les séries de chaque exercice avant de passer au suivant. Récupérez de 30 à 45 secondes entre les séries. Bougez lentement à chaque répétition. Utilisez un rythme qui vous permet d'arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez trois secondes en haut et trois secondes en bas et entraînez-vous sur la fatigue à chaque répétition.

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Buste	Développé couché	1-2	10-15
Dos	Tirages étroits avec poignées	1-2	10-15
Épaules	Rameur deltoïde arrière croisé haut	1-2	10-15
Bras	Flexion des avant-bras assis	1-2	10-15
	Poussée triceps	1-2	10-15
Jambes	Extension des jambes	1-2	10-15
	Extension hanche debout	1-2	10-15
Tronc	Rotation du tronc	1-2	10-15
	Demi-redressement assis en position assise	1-2	10-15

Conditionnement général avancé

Fréquence : 3 jours par semaine (L-M-V)

Durée : 20 minutes

Lorsque vous maîtrisez parfaitement les techniques d'exercice de l'entraînement ci-dessus et que ne réalisez plus de résultats, ou que vous en avez assez, c'est le moment de changer de programme. Vous pouvez augmenter votre entraînement avec cette routine de système divisé qui fonctionne en opposant des groupes musculaires lors de jours différents. Pour ce faire, vous augmenterez votre résistance lorsque vous pourrez effectuer 12 répétitions parfaitement, et vous augmenterez votre volume en exécutant davantage de séries et plus d'exercices. Bougez lentement à chaque répétition. Utilisez un rythme qui vous permet d'arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez trois secondes en haut et trois secondes en bas et entraînez-vous sur la fatigue à chaque répétition.

Jour 1 et 3

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Buste	Développé couché	1-3	10-12
Épaules	Développé des épaules assis	1-3	10-12
Bras	Poussée triceps	1-3	10-12
	Flexion des avant-bras assis	1-3	10-12
Jambes	Extension des jambes	1-3	10-12
	Flexion de jambes	1-3	10-12

Entraînements

Jour 2 et 4

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Dos	Tirages inversés avec poignées	1-3	10-12
	Tirages étroits avec poignées	1-3	10-12
Épaules	Rameur deltoïde arrière croisé haut	1-3	10-12
Bras	Flexion des avant-bras assis	1-3	10-12
	Poussée triceps	1-3	10-12
Tronc	Rotation du tronc	1-3	10-12
	Demi-redressement assis en position assise	1-3	10-12

Partie supérieure et inférieure du corps en 20 minutes

Fréquence : 4 jours par semaine (L-M-J-V)

Durée : 20 minutes

Ce programme vous propose un entraînement à la fois rapide et efficace combinant le conditionnement musculaire et certains avantages cardiovasculaires. Effectuez cette routine lorsque vous n’avez que peu de temps ou que vous souhaitez simplement changer par rapport à votre routine normale. Effectuez ce programme – entraînement 2 jours, repos 1 à 2 jours. Exécutez tous les exercices jusqu’à la quasi-défaillance, en arrêtant au moment où votre technique commence à se détériorer. Récupérez uniquement 20 à 30 secondes entre les séries. Alors que vous devenez plus fort, augmentez le nombre de séries que vous effectuez. Bougez lentement à chaque répétition. Utilisez un rythme qui vous permet d’arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez trois secondes en haut et trois secondes en bas.

Jour 1 et 3

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Buste	Développé couché	1-3	12-15
Dos	Tirages bras tendus	1-3	12-15
Épaules	Rameur deltoïde arrière croisé haut	1-3	12-15
Bras	Flexion des avant-bras assis	1-3	12-15
	Extension des triceps	1-3	12-15

Jour 2 et 4

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Jambes	Extension des jambes	1-3	12-15
	Flexion de jambes	1-3	12-15
	Extension hanche debout	1-3	12-15
	Abduction de la hanche debout	1-3	10-15
Tronc	Rotation du tronc	1-3	10-15
	Demi-redressement assis en position assise	1-3	10-12

Entraînements

Culturisme

Fréquence : 3 jours d'entraînement, 1 jour de repos (jour 6)

Durée : 45-60 minutes

Le culturisme exige une forte concentration et pratique de l'entraînement, ainsi que des habitudes alimentaires saines. Entraînez chaque groupe de muscles jusqu'à la défaillance avant de passer à l'exercice suivant. Ne négligez aucun groupe de muscles. Si nécessaire, incluez une activité aérobique pour augmenter votre dépense calorique et vous aider à réduire vos niveaux de graisse pour parvenir à un aspect musculaire défini. Récupérez de 30 à 60 secondes entre chaque série et exercice. Concentrez-vous sur une forme adéquate. Contractez le muscle avant de bouger, serrez-le lorsque vous bougez, raidissez-le au moment de la contraction complète, et résistez le mouvement lorsque vous abaissez le poids. Bougez lentement à chaque répétition. Utilisez un rythme qui vous permet d'arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez trois secondes en haut et trois secondes en bas et entraînez-vous sur la fatigue à chaque répétition.

Jour 1 et 3

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Buste	Développé couché	2-4	8-12
	Développé buste incliné	2-4	8-12
Épaules	Développé des épaules assis	2-4	8-12
	Rameur deltoïde arrière croisé haut	2-4	8-12
	Élévation épaule latérale	2-4	8-12
	Haussement des épaules	2-4	8-12

Jour 2 et 4

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Dos	Tirages bras tendus	2-4	8-12
	Tirages étroits avec poignées	2-4	8-12
Bras	Flexion des avant-bras assis	2-4	8-12
	Développé des triceps	2-4	8-12
	Poussée triceps	2-4	8-12
	Extension des triceps	2-4	8-12

Jour 5 et 7

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Jambes	Flexion de jambes	2-4	8-12
	Extension des jambes	2-4	8-12
	Extension hanche debout	2-4	8-12
	Coup de pied jambe debout	2-4	8-12
Tronc	Rotation du tronc	2-4	8-12
	Demi-redressement assis en position assise	2-4	8-12

Entraînements

Entraînement en circuit anaérobique et cardiovasculaire

Fréquence : 3 jours d'entraînement, 1 jour de repos (jour 6)

Durée : 20-45 minutes

L'entraînement en circuit est une manière idéale de profiter des avantages de l'exercice de la force et de l'exercice cardiovasculaire en une seule routine stimulante. Le principe consiste à passer rapidement d'un exercice à un autre, en ne prenant que de repos entre les séries que ce qui est nécessaire pour installer l'exercice suivant (moins de 20 secondes). Un circuit correspond à une série de chaque exercice. Au début, commencez en effectuant un tour du Circuit 1. Puis ajoutez un tour supplémentaire du même circuit. Une fois que vous avez atteint trois tours du Circuit 1, ajoutez un tour du Circuit 2. Ajoutez des tours supplémentaires du Circuit 2 progressivement, en suivant l'amélioration de votre niveau de forme. Répétez la procédure avec le Circuit 3. Ne laissez pas vos pulsations cardiaques dépasser 220 moins vos pulsations cardiaques au repos. Effectuez lentement chaque répétition de chaque exercice. Comptez trois secondes en haut et trois secondes en bas.

Jour 1 et 3

Partie du Corps	Exercice.	Réps
Buste	Développé couché	8-12
Jambes	Flexion de jambes	8-12
Dos	Tirages bras tendus	8-12
Jambes	Extension hanche debout	8-12
Tronc	Demi-redressement assis en position assise	8-12

Jour 2 et 4

Partie du Corps	Exercice.	Réps
Épaules	Développé des épaules assis	8-12
Jambes	Extension des jambes	8-12
Dos	Tirages étroits avec poignées	8-12
Tronc	Demi-redressement assis en position assise	8-12
Bras	Flexion des avant-bras assis	8-12

Jour 5 et 7

Partie du Corps	Exercice.	Réps
Épaules	Haussement des épaules	8-12
Bras	Poussée triceps	8-12
Jambes	Adduction de la hanche debout	8-12
Tronc	Rotation du tronc	8-12

Entraînements

Véritable entraînement aérobique en circuit

Fréquence : 2 à 3 fois par semaine

Durée : 20-60 minutes

L'entraînement en circuit est une manière idéale de profiter des avantages de l'exercice de la force et de l'exercice cardiovasculaire en une seule routine stimulante. En revenant à un exercice aérobique entre chaque série, vous améliorez votre capacité aérobique, votre endurance et brûlez de la graisse sous forme d'énergie. Le principe consiste à passer rapidement d'un exercice à un autre, en ne prenant que de repos entre les séries que ce qui est nécessaire pour installer l'exercice suivant (moins de 20 secondes). Un circuit correspond à une série de chaque exercice. Au début, commencez en effectuant un tour du Circuit 1. Puis ajoutez un tour supplémentaire du même circuit. Une fois que vous avez atteint trois tours du Circuit 1, ajoutez un tour du Circuit 2. Ajoutez des tours supplémentaires du Circuit 2 progressivement, en suivant l'amélioration de votre niveau de forme. Ne laissez pas vos pulsations cardiaques dépasser 220 moins vos pulsations cardiaques au repos. Effectuez lentement chaque répétition de chaque exercice et avec une technique parfaite. Comptez trois secondes en haut et trois secondes en bas.

Pour cette routine, tout type d'exercice aérobique peut être utilisé. Certains exemples peuvent être : saut avec écart, jogging sur place ou monter les escaliers.

Circuit 1

Partie du Corps	Exercice.	Réps
Buste	Développé couché	8-12
Exercice aérobique	30 à 60 secondes	
Jambes	Flexion de jambes	8-12
Exercice aérobique	30 à 60 secondes	
Dos	Tirages étroits avec poignées	8-12
Exercice aérobique	30 à 60 secondes	
Jambes	Abduction de la hanche debout	8-12
Exercice aérobique	30 à 60 secondes	
Tronc	Demi-redressement assis en position assise	8-12
Exercice aérobique	30 à 60 secondes	

Circuit 2

Partie du Corps	Exercice.	Réps
Épaules	Développé des épaules assis	8-12
Exercice aérobique	30 à 60 secondes	
Jambes	Extension des jambes	8-12
Exercice aérobique	30 à 60 secondes	
Dos	Tirages bras tendus	8-12
Exercice aérobique	30 à 60 secondes	
Jambes	Abduction de la hanche debout	8-12
Exercice aérobique	30 à 60 secondes	
Tronc	Demi-redressement assis en position assise	8-12
Exercice aérobique	30 à 60 secondes	
Bras	Flexion des avant-bras assis	8-12

Entraînements

Entraînement de la force

Fréquence : 3 jours par semaine (L-M-V)

Durée : 45-60 minutes

Ce programme est conçu pour améliorer le développement global de la force. Il s'agit d'une routine avancée que vous n'utiliserez qu'après être passé de la routine de conditionnement général avancé et après avoir parfait vos techniques d'exercice. Travaillez chaque série jusqu'à atteindre le quasi-épuisement. Si vous pouvez effectuer plus de 5 à 8 répétitions, vous devez augmenter votre résistance de 2,25 kg (5 lb) et réduire vos répétitions à 5. Récupérez 60 à 120 secondes entre chaque série et exercice. Concentrez-vous sur une forme adéquate. Contractez le muscle avant de bouger, serrez-le lorsque vous bougez, raidissez-le au moment de la contraction complète, et résistez le mouvement lorsque vous abaissez le poids. Bougez lentement à chaque répétition. Utilisez un rythme qui vous permet d'arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez deux secondes en haut et quatre secondes en bas et entraînez-vous sur la fatigue à chaque répétition.

Jour 1

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Buste	Développé couché	2-4	5-8
	Développé décliné	2-4	5-8
Épaules	Développé des épaules assis	2-4	5-8
	Élévation épaule latérale	2-4	5-8
	Haussement des épaules	2-4	5-8

Jour 2

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Dos	Tirages inversés avec poignées	2-4	5-8
	Tirages étroits avec poignées	2-4	5-8
Bras	Flexion des avant-bras assis	2-4	5-8
	Développé des triceps	2-4	5-8
	Poussée triceps	2-4	5-8
	Extension des triceps	2-4	5-8

Jour 3

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Jambes	Flexion de jambes	2-4	5-8
	Extension des jambes	2-4	5-8
	Extension hanche debout	2-4	5-8
	Abduction de la hanche	2-4	5-8
Tronc	Rotation du tronc	2-4	5-8
	Demi-redressement assis en position assise	2-4	5-8

Exercices



Maintenez le poids de votre corps centré sur la machine, le siège ou la plate-forme du cadre de base pendant que vous vous entraînez.

Lorsque vous utilisez la machine pour des exercices pour les jambes en position debout, tenez toujours la tour latérale de la machine pour davantage de stabilité.

Tous les exercices de ce manuel sont basés sur la résistance calibrée et sur les niveaux de capacité de cette machine. Les exercices ne se trouvant pas dans ce manuel ne sont pas recommandés par le fabricant.

Exercices

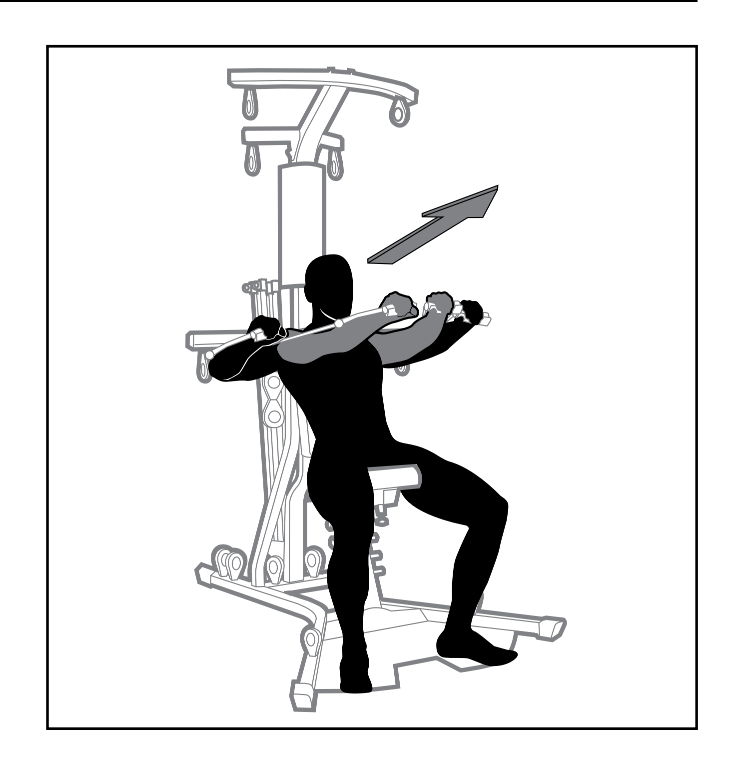
Exercices pour le buste

Développé couché — Adduction épaule horizontale (et extension du coude)

Muscles travaillés
Grand pectoral, deltoïdes et triceps

Configuration de la machine
- Assis face vers l'extérieur
- Barre de tirage
- Extension des jambes enlevée
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès
- Gardez un angle de 90 ° entre les bras supérieurs et le torse tout au long du mouvement.
- Gardez les muscles de votre poitrine contractés.
- Limitez et contrôlez votre amplitude de mouvement.
- Gardez les genoux fléchis, les pieds sur la plate-forme et votre tête en arrière contre le banc.
- Gardez les coudes devant vos épaules.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.



Développé couché décliné — Adduction épaule horizontale (et extension du coude)

Muscles travaillés
Grand pectoral, deltoïdes et triceps

Configuration de la machine
- Assis face vers l'extérieur
- Barre de tirage
- Extension des jambes enlevée
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès
- Conservez un angle de 90 ° entre le bras et le torse au début du mouvement et légèrement inférieur à 90 ° à la fin.
- Gardez les genoux fléchis, les pieds sur la plate-forme et votre tête en arrière contre le banc.
- Ne laissez pas vos coudes aller derrière les épaules.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.



Exercices

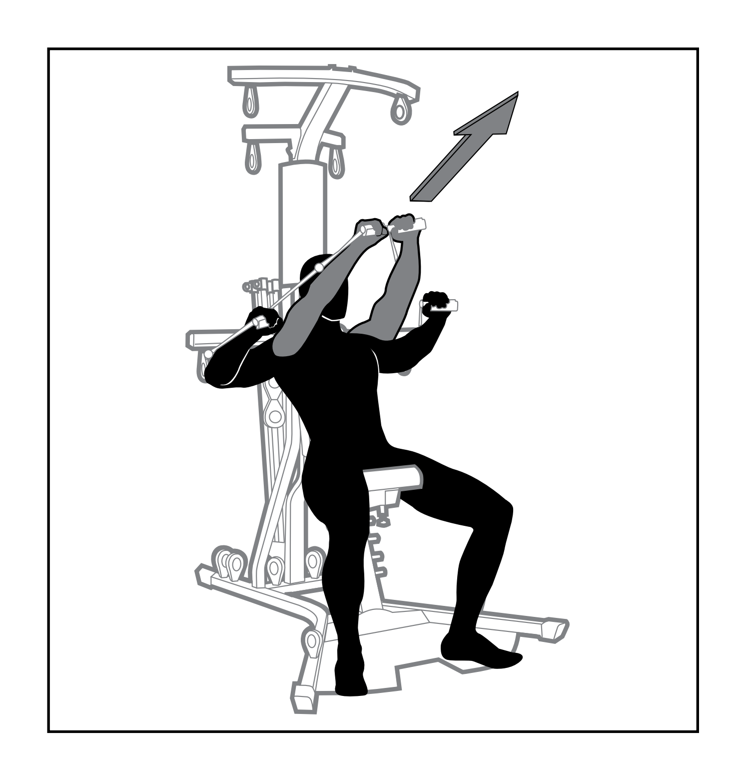
Exercices pour le buste

Développé couché incliné — Adduction épaule horizontale (et extension du coude)

Muscles travaillés
Grand pectoral, deltoïdes et triceps

Configuration de la machine
- Assis face vers l'extérieur
- Barre de tirage
- Extension des jambes enlevée
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès
- Conservez un angle de 90 ° entre le bras et le torse au début du mouvement et légèrement inférieur à 90 ° à la fin.
- Gardez les genoux fléchis, les pieds sur la plate-forme et votre tête en arrière contre le banc.
- Ne laissez pas vos coudes aller derrière les épaules.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.



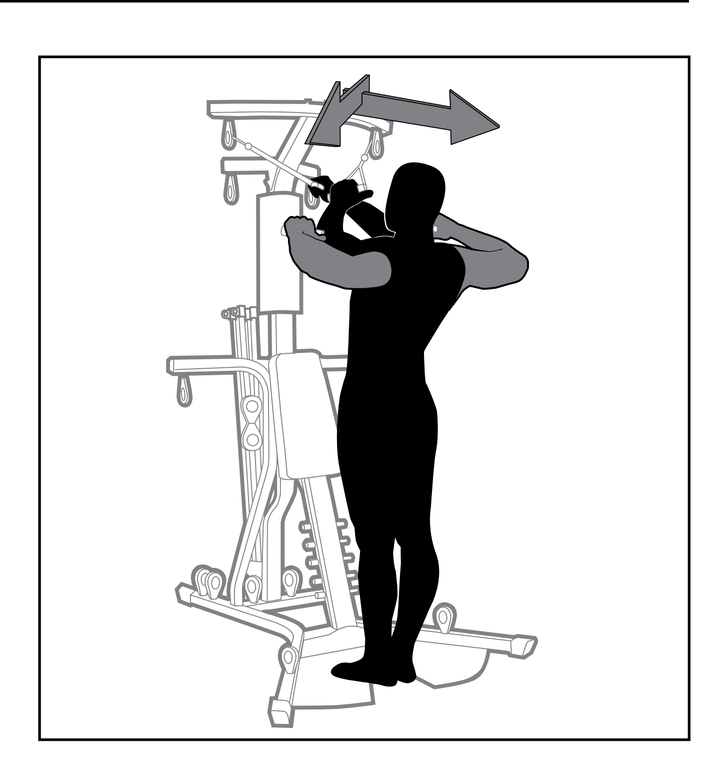
Exercices pour les épaules

Rameur deltoïde arrière croisé haut

Muscles travaillés
Deltoïdes antérieurs et moyens

Configuration de la machine
- Debout face à l'unité de la Power Rod®
- Barre transversale latérale avant
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès
- Gardez un angle de 90 ° entre les bras supérieurs et le torse tout au long du mouvement.
- Gardez vos omoplates et les abdominaux serrés, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.
- Gardez la poitrine levée tout au long de l'exercice.



Exercices

Exercices pour les épaules

Développé des épaules assis — Adduction épaule (et extension du coude)

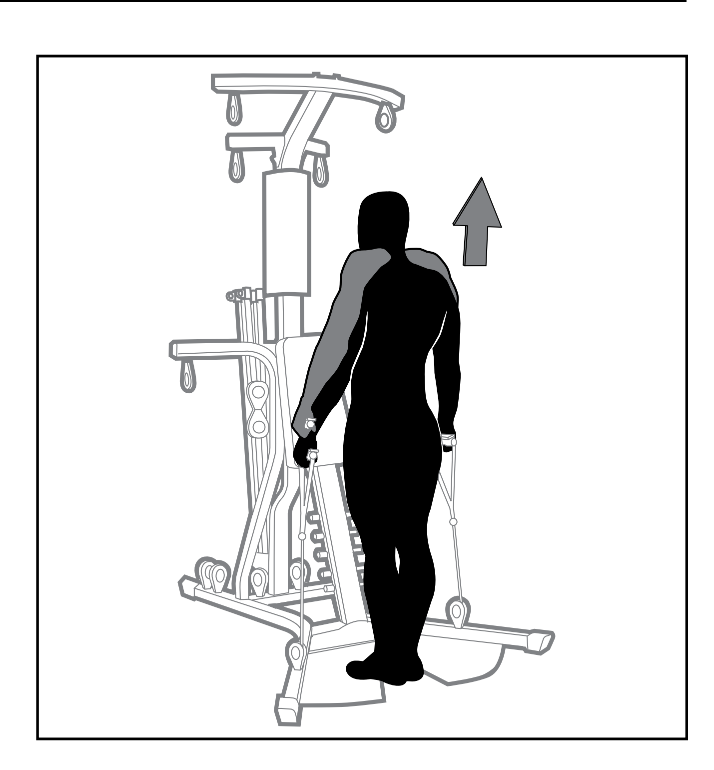


Muscles travaillés
Deltoïdes avant, trapèze supérieur et triceps

Configuration de la machine
- Assis face vers l'extérieur
- Barre transversale centrale
- Extension des jambes enlevée
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès
- Soulevez votre poitrine, gardez les genoux fléchis et vos pieds sur la plate-forme debout.
- N'augmentez pas la cambrure des lombaires pendant que vous levez les bras. Gardez votre colonne vertébrale contractée et droite.
- Gardez vos abdominaux serrés, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.

Haussement des épaules



Muscles travaillés
Trapèze supérieur

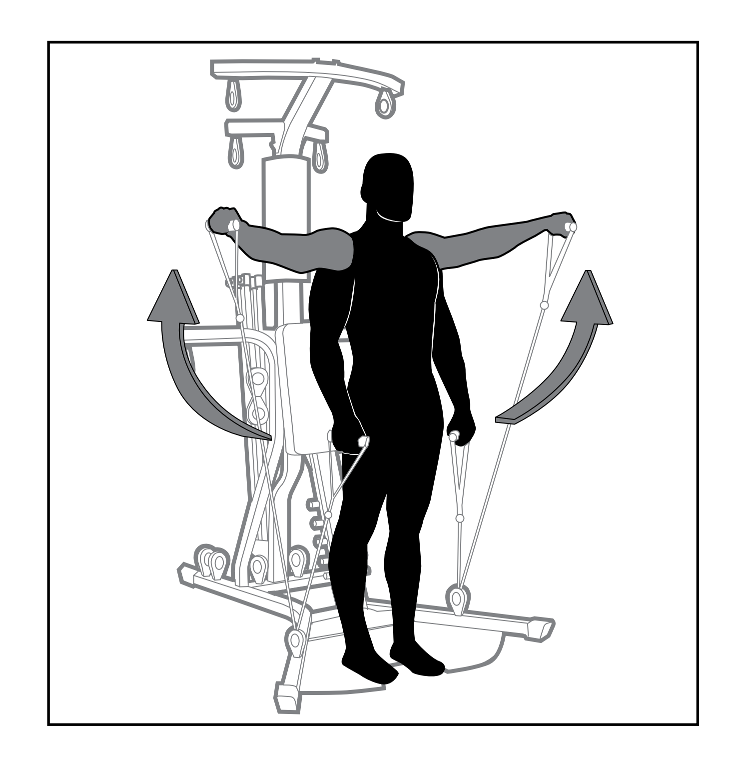
Configuration de la machine
- Debout face à l'unité de la Power Rod®
- Cadre de la poulie de flexion de jambes
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès
- Gardez vos abdominaux serrés, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.
- Ne pliez pas le cou.
- Levez vos épaules au même niveau.
- Pour varier, essayez cet exercice en vous penchant légèrement à partir des hanches.

Exercices

Exercices pour les épaules

Élévation épaule latérale

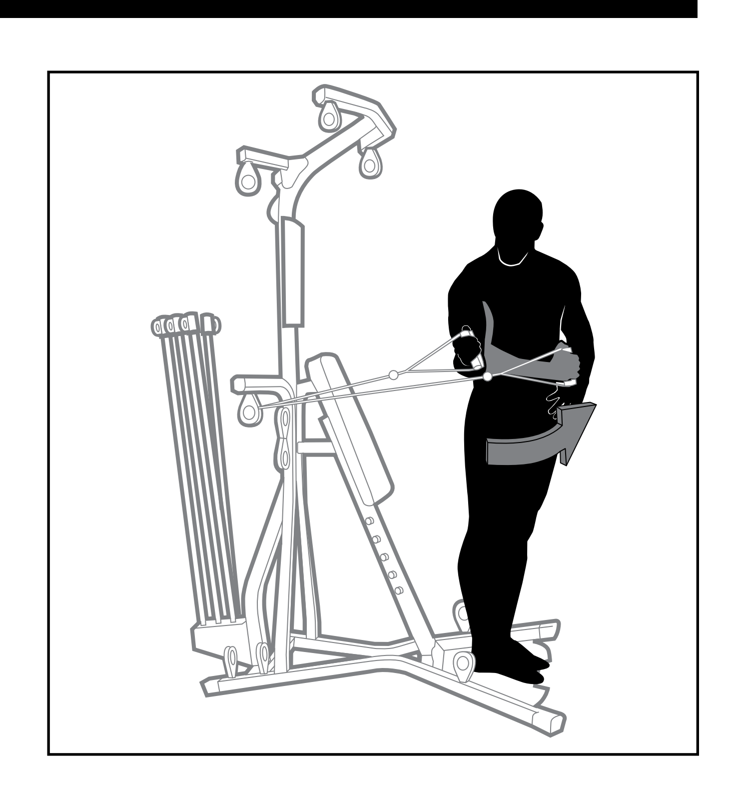


Muscles travaillés
Deltoïdes moyens, sous-épineux et trapèzes supérieurs

Configuration de la machine
- Debout face vers l'extérieur
- Cadre de la poulie de flexion de jambes
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès
- Élevez légèrement les épaules vers l'arrière de la tête.
- Maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale et penchez-vous légèrement vers l'avant à partir de vos hanches.
- Ne bougez pas vos bras vers le haut et ne déplacez pas le tronc pendant le mouvement.
- Soulevez votre poitrine, gardez les genoux fléchis et vos pieds sur la plate-forme debout.

Coiffe du rotateur de l'épaule – (Interne)



Muscles travaillés
Sous-scapulaire

Configuration de la machine
- Debout – face vers la gauche ou la droite
- Barre de tirage
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès
- Soulevez votre poitrine, gardez les genoux fléchis et vos pieds sur la plate-forme debout.
- Gardez votre colonne vertébrale alignée et une légère cambrure au niveau des lombaires.
- Gardez un angle de 90 ° entre les bras avant-bras et le torse tout au long de l'exercice.
- Ne faites pas pivoter votre colonne vertébrale pour avoir une amplitude de mouvement supplémentaire.

Exercices

Exercices pour les épaules

Coiffe du rotateur de l'épaule – (Externe)

Muscles travaillés

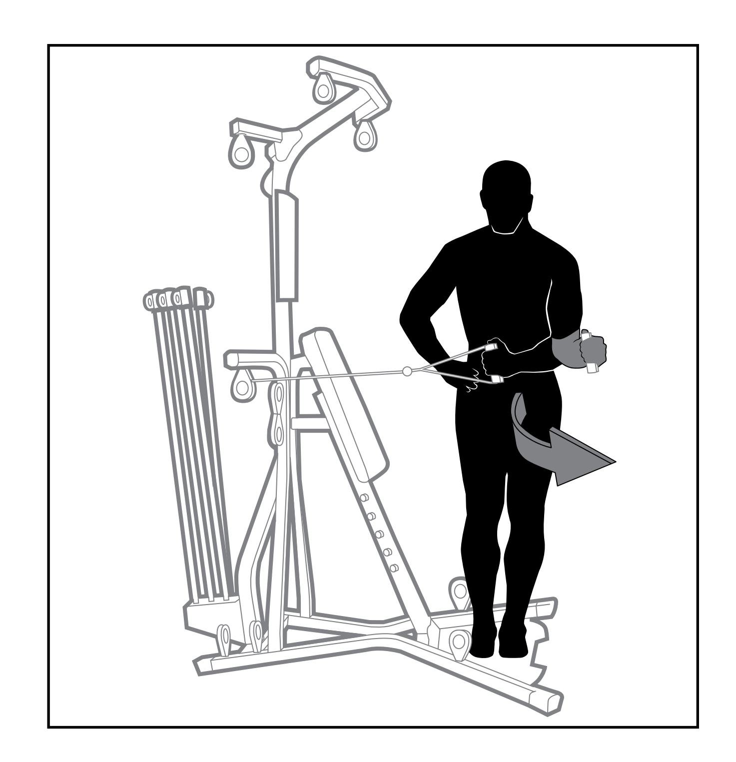
Muscle sous-épineux et muscle grand rond

Configuration de la machine

- Debout – face vers la gauche ou la droite
- Barre de tirage
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès

- Soulevez votre poitrine, gardez les genoux fléchis et vos pieds sur la plate-forme debout.
- Gardez votre colonne vertébrale alignée et une légère cambrure au niveau des lombaires.
- Gardez un angle de 90 ° entre les bras avant-bras et le torse tout au long de l'exercice.
- Ne faites pas pivoter votre colonne vertébrale pour avoir une amplitude de mouvement supplémentaire.



Exercices pour le dos

Extension lombaire debout

Muscles travaillés

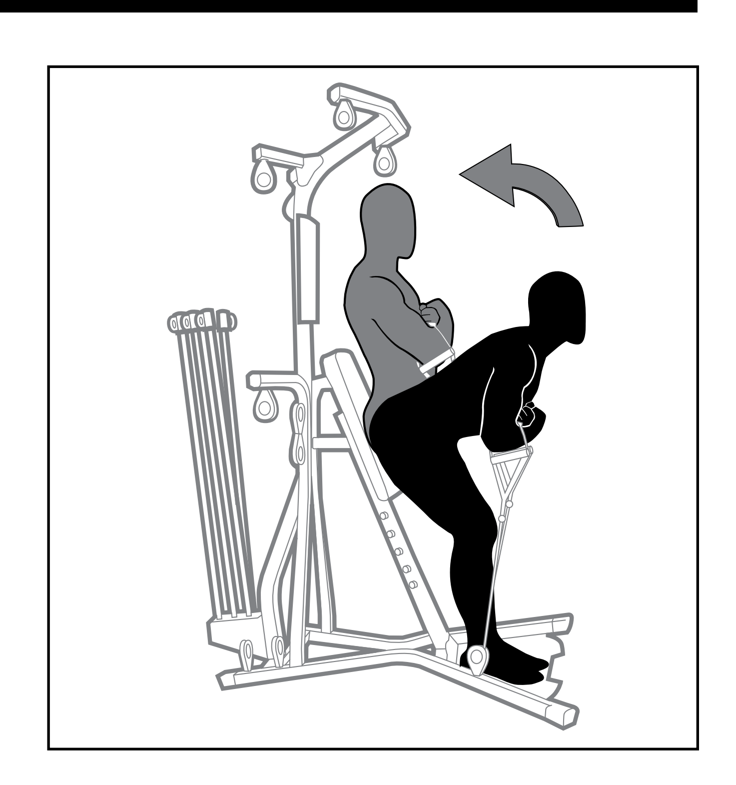
Trapèze inférieur, erector spinae et muscle fessier

Configuration de la machine

- Debout face vers l'extérieur
- Cadre de la poulie de flexion de jambes
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès

- Soulevez votre poitrine, gardez les genoux fléchis et vos pieds sur la plate-forme debout.
- Serrez légèrement vos omoplates.
- Gardez votre colonne vertébrale alignée et une légère cambrure au niveau des lombaires.
- Bougez uniquement à partir des hanches, pas de la taille.



Exercices

Exercices pour le dos

Tirages étroits avec poignées – Extension de l'épaule (avec flexion du coude)

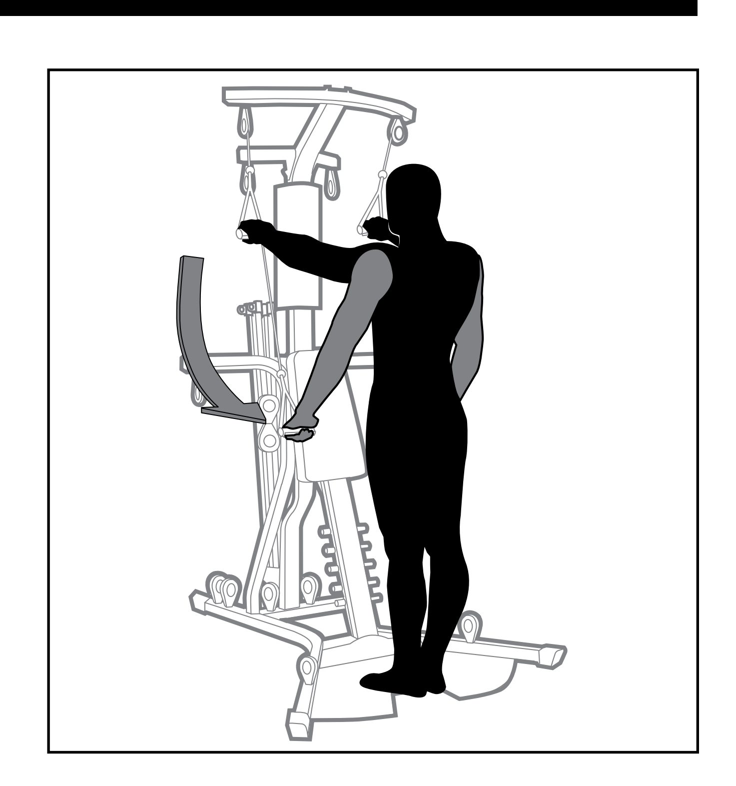


Muscles travaillés
Grand dorsal, grand rond, deltoïdes arrière et biceps

Configuration de la machine
- Assis face à l'unité de la Power Rod®
- Barre transversale latérale avant
- Extension des jambes enlevée
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès
- Gardez la poitrine soulevée, les genoux fléchis et vos pieds à plat sur le sol.
- Ne pliez pas votre cou vers l'avant ou l'arrière pendant le mouvement.
- Gardez votre colonne vertébrale alignée, les abdos contractés et une légère cambrure au niveau des lombaires. Ne vous penchez pas.

Tirages bras tendus



Muscles travaillés
Grand dorsal, grand rond, deltoïdes arrière, trapèze inférieur et biceps

Configuration de la machine
- Assis face à l'unité de la Power Rod®
- Barre transversale latérale avant
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès
- Gardez vos lats contractés tout au long du mouvement.
- Gardez la poitrine soulevée et gardez la colonne vertébrale bien alignée et une cambrure au niveau des lombaires.
- Relâchez les omoplates à la fin de chaque répétition.
- Commencez chaque nouvelle répétition en déprimant les omoplates.
- Gardez vos coudes presque tendus (sans les bloquer) tout au long de l'exercice.

Exercices

Exercices pour le dos

Tirages inversés avec poignées



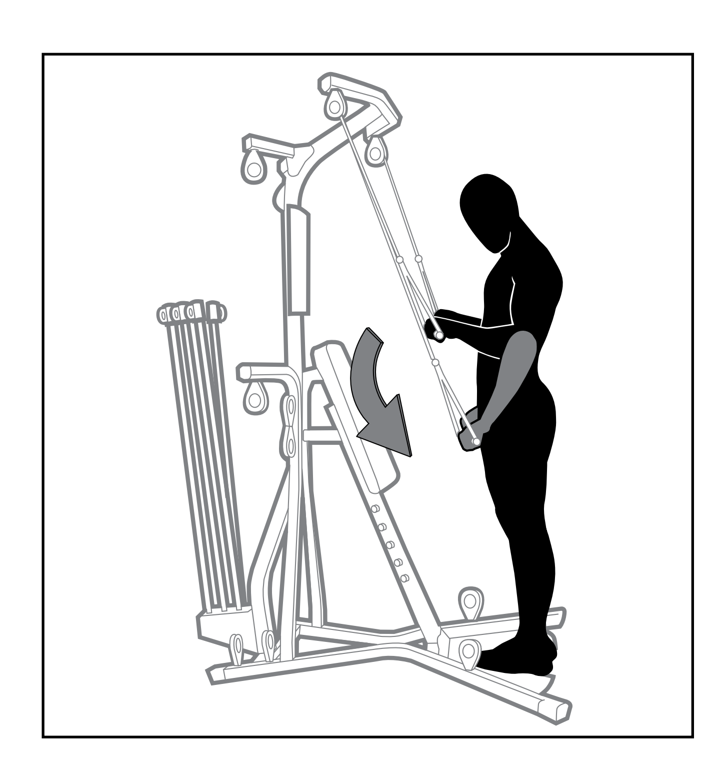
Muscles travaillés
Grand dorsal, grand rond, deltoïdes arrière et biceps

Configuration de la machine
- Assis face à l’unité de la Power Rod®
- Barre transversale latérale avant
- Extension des jambes enlevée
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès
- Soulevez votre poitrine, gardez les genoux fléchis et vos pieds sur la plate-forme debout.
- Ne pliez pas votre cou vers l’avant ou l’arrière pendant le mouvement.
- Gardez votre colonne vertébrale alignée, les abdos contractés et une légère cambrure au niveau des lombaires. Ne vous penchez pas.

Exercices pour les bras

Tirage triceps — Extension du coude



Muscles travaillés
Triceps

Configuration de la machine
- Debout face à l’unité de la Power Rod®
- Barre transversale latérale avant
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès
- Ne bougez pas vos bras supérieurs et gardez vos poignets tendus.
- Gardez votre poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et une très légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Contractez vos triceps tout au long de l’exercice, en contrôlant le mouvement.

Exercices

Exercices pour les bras

Extension des triceps



Muscles travaillés

Triceps

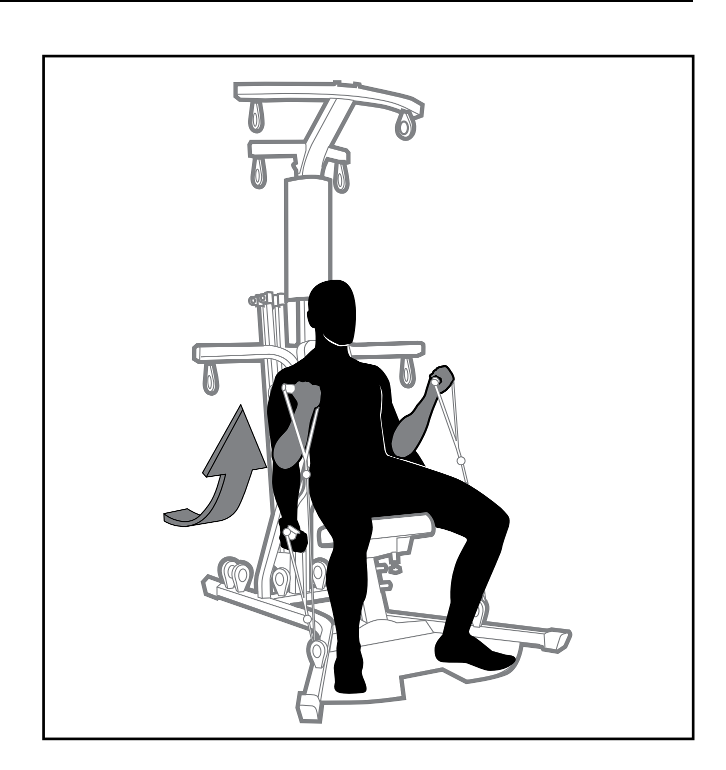
Configuration de la machine

- Assis face vers l'extérieur
- Barre de tirage
- Extension des jambes enlevée
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès

- Ne bougez pas vos bras supérieurs et gardez vos poignets tendus.
- Gardez votre poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et une très légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Contractez vos triceps tout au long de l'exercice, en contrôlant le mouvement.

Flexion des avant-bras assis



Muscles travaillés

Biceps

Configuration de la machine

- Assis face vers l'extérieur
- Cadre de la poulie de flexion de jambes
- Extension des jambes enlevée
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès

- gardez les genoux fléchis et vos pieds sur la plate-forme debout.
- Gardez la poitrine levée, serrez les omoplates, et conservez une légère cambrure des lombaires.
- Appuyez votre tête en arrière contre le banc.

Exercices

Exercices pour les bras

Développé des triceps

Muscles travaillés

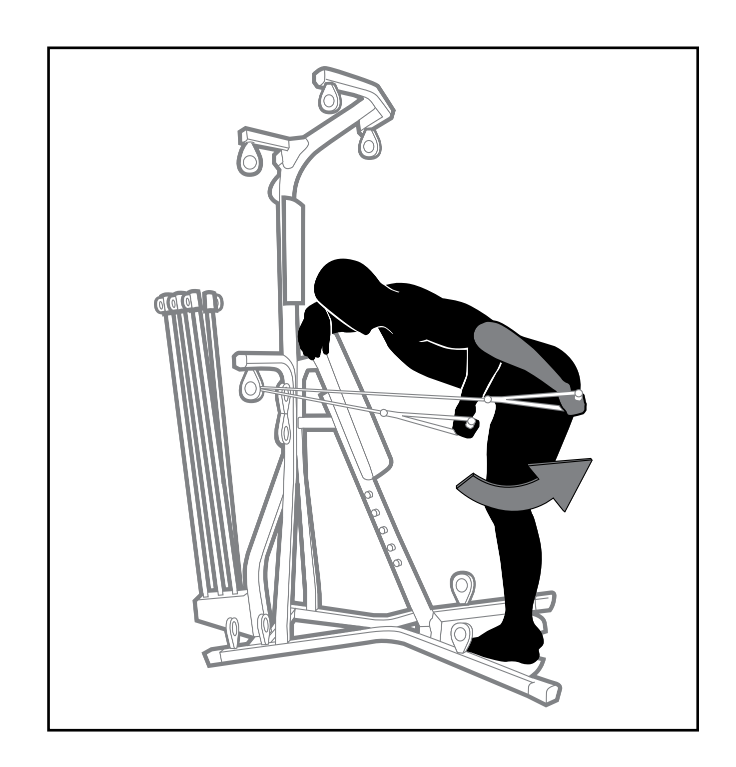
Triceps

Configuration de la machine

- Debout face à l'unité de la Power Rod®
- Barre de tirage
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès

- gardez les genoux fléchis et vos pieds à plat sur la plate-forme debout.
- Gardez votre poitrine vers le haut, les muscles du tronc contractés et une très légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Gardez une main au centre de la barre latérale pour garder l'équilibre pendant le mouvement.
- Gardez les triceps contractés tout au long de l'exercice.



Exercices pour les abdominaux

Demi-redressement assis (avec résistance) en position assise - Flexion de la colonne vertébrale

Muscles travaillés

Rectus abdominus et obliques

Configuration de la machine

- Assis face vers l'extérieur
- Barre de tirage
- Extension des jambes enlevée
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès

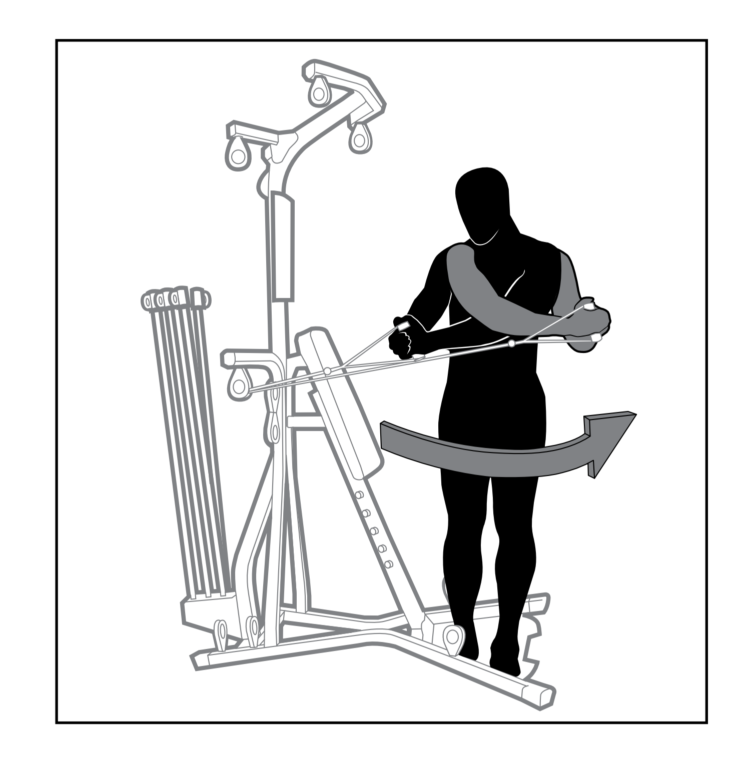
- Ne levez pas la tête ni le menton. Votre tête doit suivre le mouvement de la cage thoracique, plutôt que de le précéder.
- Conservez une posture normale du cou.
- Contractez vos abdos tout au long de l'exercice, en ne relâchant qu'à la fin de chaque série.
- Bougez lentement pour supprimer l'élan.
- Expirez pendant le mouvement de montée et inspirez pendant le mouvement de descente.



Exercices

Exercices pour les abdominaux

Rotation du tronc



Muscles travaillés

Rectus abdominus, obliques et muscle grand dentelé

Configuration de la machine

- Debout face vers la gauche ou la droite
- Barre de tirage
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

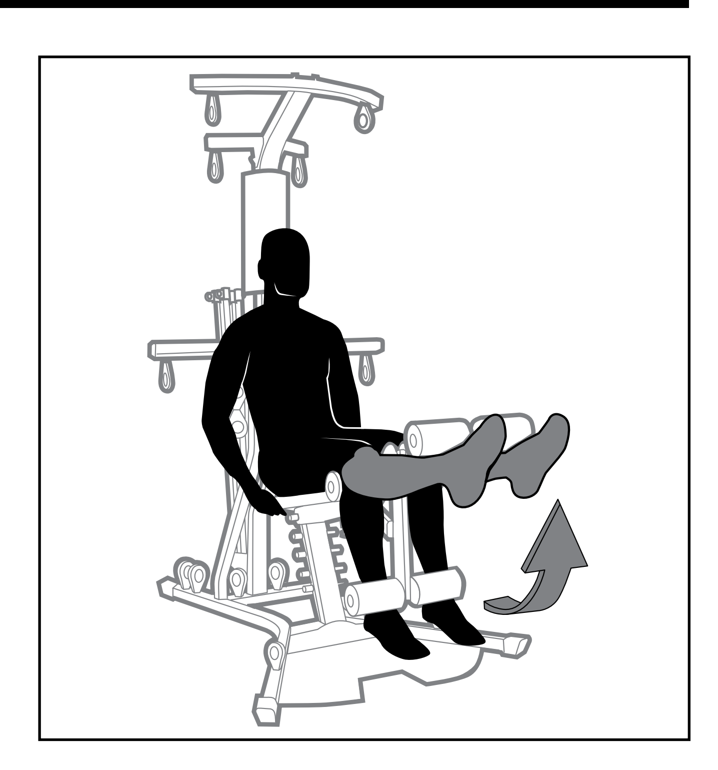
Astuces pour le succès

- Gardez votre poitrine vers le haut, les épaules serrées, les abdos contractés et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Utilisez uniquement les Tiges de poids les plus basses.
- Maintenez tout le mouvement dans le torse.
- Continuez le mouvement aussi loin que le peut votre muscle. N’utilisez pas d’élan pour augmenter l’amplitude de votre mouvement.

 Ne pas exécuter cet exercice correctement pour entraîner des blessures. Utilisez uniquement les tiges de poids les plus basses.

Exercices pour les jambes

Extension des jambes



Muscles travaillés

Quadriceps

Configuration de la machine

- Assis face vers l’extérieur
- Barre transversale centrale
- Extension des jambes enlevée
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

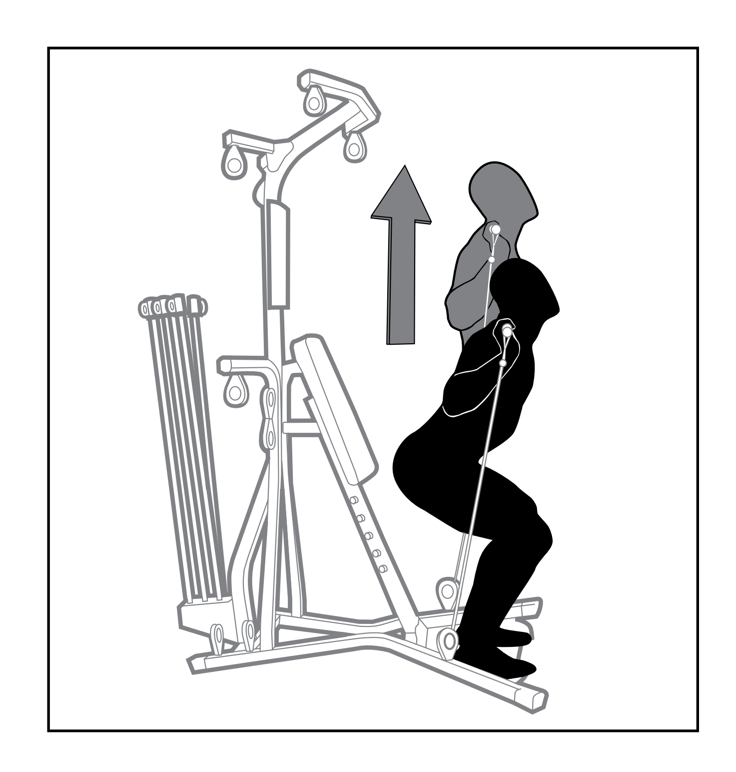
Astuces pour le succès

- Faites un mouvement lent et contrôlé. Ne faites pas une extension trop brutale.
- Ne laissez pas vos genoux pivoter vers l’extérieur pendant l’exercice. Gardez votre rotule vers le haut et tendue.

Exercices

Exercices pour les jambes

Flexion de jambes



Muscles travaillés

Tous les muscles de la jambe et grand fessier

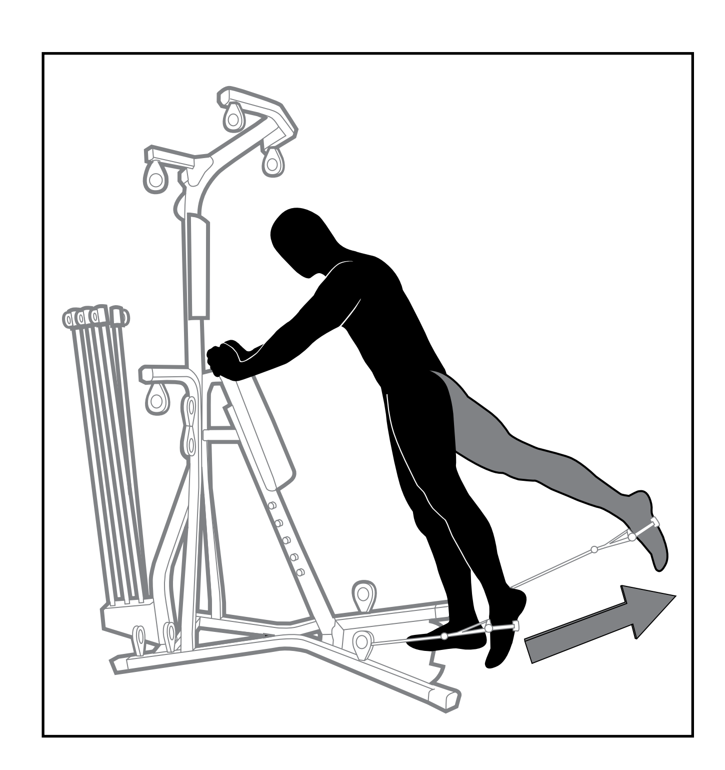
Configuration de la machine

- Debout face vers l'extérieur
- Cadre de la poulie de flexion de jambes
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès

- Gardez votre poitrine vers le haut, la colonne vertébrale alignée, les abdos contractés, et une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Ne vous penchez pas au niveau de la taille ni des lombaires.
- Gardez vos lats contractés tout au long de l'exercice.
- Ne descendez jamais de la plate-forme debout pendant que vous faites un exercice.

Extension hanche debout



Muscles travaillés

Grand fessier

Configuration de la machine

- Debout face à l'unité de la Power Rod®
- Cadre de la poulie de flexion de jambes
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès

- gardez les genoux légèrement fléchis et votre pied d'appui sur la plate-forme debout.
- Gardez votre poitrine vers le haut, la colonne vertébrale alignée, les abdos contractés, et une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Ne vous penchez pas au niveau de la taille ni des lombaires.
- Gardez la jambe en travail droite ou légèrement pliée.

Exercices

Exercices pour les jambes

Abduction de la hanche debout



Muscles travaillés
Grand fessier

Configuration de la machine
- Debout face vers la gauche ou la droite
- Cadre de la poulie de flexion de jambes
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès
- Gardez votre poitrine vers le haut, la colonne vertébrale alignée, les abdos contractés, et une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Cet exercice ne brûle pas les graisses de la hanche, mais développe de la force et de la stabilité.
- Gardez la jambe en travail droite ou très légèrement pliée et vos hanches à niveau.
- Utilisez une petite ampleur de mouvement.

Adduction de la hanche debout



Muscles travaillés
Grand fessier et grand adducteur

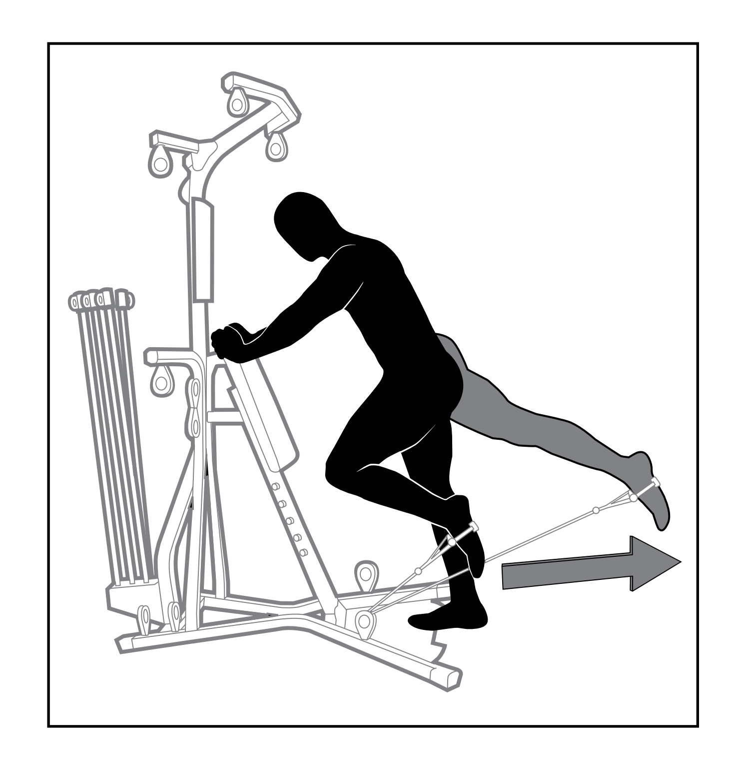
Configuration de la machine
- Debout face vers la gauche ou la droite
- Cadre de la poulie de flexion de jambes
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez la poignée aux câbles les plus éloignés de la cheville en travail.

Astuces pour le succès
- Ne croisez pas la jambe attachée devant la jambe de support.
- Gardez vos abdos contractés, ne levez pas les hanches et ne cambrez pas excessivement le dos.
- Gardez votre colonne vertébrale droite et vos hanches à niveau.
- Ne relevez pas les hanches pendant le mouvement.
- Utilisez une petite ampleur de mouvement.

Exercices

Exercices pour les jambes

Développé des jambes — Extension de la hanche et du genou



Muscles travaillés

Piriforme et grand fessier

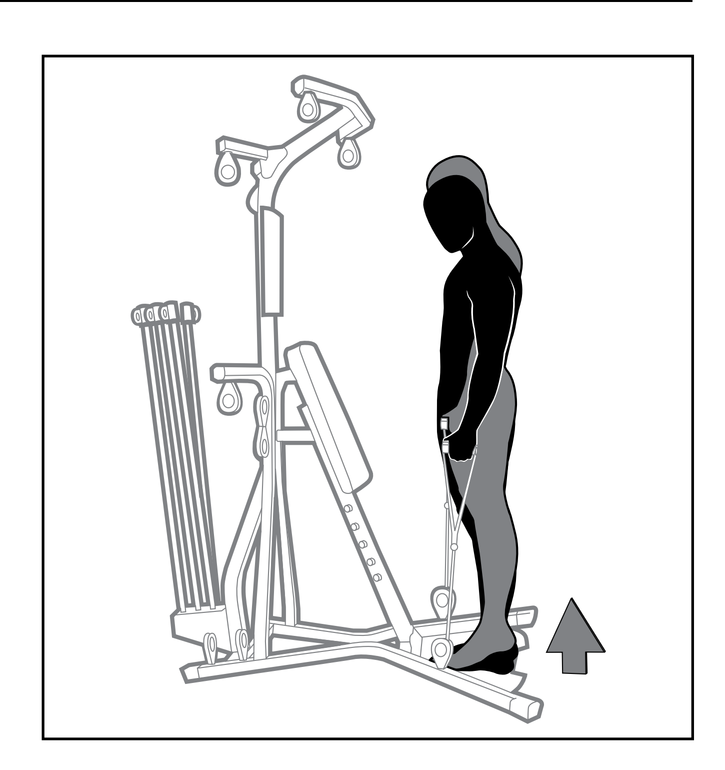
Configuration de la machine

- Debout face à l'unité de la Power Rod®
- Cadre de la poulie de flexion de jambes
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès

- gardez les genoux légèrement fléchis et votre pied d'appui sur la plate-forme debout.
- Gardez votre poitrine vers le haut, la colonne vertébrale alignée, les abdos contractés, et une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Ne vous penchez pas au niveau de la taille ni des lombaires.
- Laissez votre jambe active pendre en direction du câble pendant tout le mouvement.

Extension des mollets debout



Muscles travaillés

Muscle gastrocnémien et muscle soléaire

Configuration de la machine

- Debout face à l'unité de la Power Rod®
- Cadre de la poulie de flexion de jambes
- Extension des jambes et assemblage du siège retirés
- Poignées
- Attachez les clips aux tiges de résistance de la Power Rod®.

Astuces pour le succès

- gardez les genoux légèrement fléchis et vos orteils/pointes des pieds à plat sur la plate-forme debout.
- Gardez votre poitrine vers le haut, la colonne vertébrale alignée, les abdos contractés, et une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Tout le mouvement se fait à partir des chevilles.
- Inclinez tout le corps vers l'avant en vous appuyant sur la pointe des pieds.

Coordonnées

ÉTATS-UNIS

SERVICE CLIENTÈLE
Tél: (800) 605-3369
Courriel: bowflex@nautilus.com

SIÈGE SOCIAL DU GROUPE
Nautilus, Inc.
Siège social mondial
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
Tél: (800) NAUTILUS (800) 628-8458

ASIE-PACIFIQUE & AMÉRIQUE LATINE

SERVICE CLIENTÈLE
Tél: (360) 859-5180
Télécopie: (360) 859-5197
Courriel: technics-APLA@nautilus.com

Numéro de série
Date d'achat

EUROPE, MOYEN-ORIENT & AFRIQUE

SERVICE CLIENTÈLE INTERNATIONAL
Nautilus International GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Tél: + 49 02203 2020 0
Télécopie: + 49 02203 2020 45 45
Courriel: technics@nautilus.com

ALLEMAGNE et AUTRICHE
Nautilus International GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Tél: + 49 02203 2020 0
Télécopie: + 49 02203 2020 45 45

ITALIE
Nautilus Italy S.r.l., Via della Mercanzia, 103
40050 Funo di Argelato - Bologna
Tél: + 39 051 664 6201
Télécopie: + 39 051 664 7461

SUISSE
Nautilus Switzerland SA
Rue Jean-Prouvé 6
CH-1762 Givisiez
Tél: + 41 26 460 77 66
Télécopie: + 41 26 460 77 60

ROYAUME-UNI
Nautilus UK Ltd
4 Vincent Avenue
Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB
Tél: + 44 1908 267 345
Télécopie: + 44 1908 267 345



Imprimé en Chine